Saúde e segurança no trabalho

Francisco de Assis de Sousa Almeida;

Selma Coggo

Saúde e segurança no trabalho

Saúde e segurança no trabalho

Francisco de Assis de Sousa Almeida

Graduado em administração de empresas pela UNIP, técnico em transações imobiliárias pelo EBRAE e em segurança do trabalho pelo Centro Paula Souza. Atuou como operador especializado em injetora e como operador de teleserviços na Tigre SA Tubos e Conexões, como consultor de negócios na Honda, como técnico de segurança do trabalho na Futura Eletricidade e Telefonia, na Lam Isolantes térmicos, na JCM e Associados e como coordenador de segurança na Caterpilar Brasil Comércio de Máquinas e Peças Ltda. Atualmente atua com empresa parceira em apresentações de segurança, desenvolvendo materiais e ministrando palestras e como consultor nos clientes da empresa.

Selma Coggo

Graduada em administração de empresas pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP). Técnica em processamento de dados pelo Colégio técnico e industrial de Piracicaba. Atuou na área administrativa nas empresas Bioagri Biotecnologia Agricola, Cerox do Brasil e Abrange comércio e serviços, coordenadora da área de segurança do trabalho na multinacional Caterpillar, de projetos de gestão ambiental e de qualidade, palestrante de empresas e consultoria. Atualmente é assessora pedagógica na empresa Editora Técnica do Brasil (ETB).

SUMÁRIO

Aula 1 – Por que investir em Segurança e Saúde no Trabalho (SST)

Conhecer a importância dos bons níveis da segurança e saúde no trabalho para as empresas de modo geral, incluindo os aspectos de competitividade e sobrevivência no mercado.

O investimento em Segurança e a Saúde no Trabalho (SST) é importante para as empresas. É muito mais do que uma semples obrigação legal. Nos dias atuais, as empresas buscam cada vez mais desenvolver seus talentos humanos. A prevenção de lesões e doenças causadas pelo exercício do trabalho faz parte do objetivo das empresas. E este é justamente o trabalho da SST, que cuida diretamente da manutenção da saúde e segurança das pessoas. Uma boa gestão de SST traz inúmeros benefícios para as pessoas. Consequentemente as empresas são beneficiadas com trabalhadores mais produtivos e comprometidos com o sucesso da instituição que os valoriza. Um alto grau de saúde e segurança faz com que uma empresa seja admirada pela comunidade, fornecedores e clientes. Isto gera confiabilidade, o que contribui diretamente para o êxito de uma empresa. Em resumo, vemos que o investimento em saúde e segurança é bastante interessante em todos os sentidos.

Porque é a SST uma vertente essencial de uma boa empresa:

- ajuda a demonstrar que uma empresa é socialmente responsável;

- contribui com a proteção e reforça o valor da marca;

- auxilia no aumento da produtividade dos trabalhadores;

- ajuda na formação de trabalhadores comprometidos com a empresa;

- proporciona uma força de trabalho mais competente e saudável;

- reduz os custos para a empresa e as quebras de produção;

- permite que as empresas correspondam às expectativas dos clientes em matéria de SST;

- incentiva os trabalhadores a permanecerem na vida ativa durante mais tempo.

Apenas com simples melhorias implantadas por uma área de SST competente, qualquer empresa pode obter benefícios consideráveis em todos os campos. O investimento em SST pode aumentar a competitividade, a rentabilidade e a motivação dos trabalhadores. Os programas de saúde e segurança agem diretamente na prevenção de acidentes e doenças no ambiente de trabalho. Não podem haver empreas saudáveis sem que o seu ambiente promova a cada dia o bem-estar de seus trabalhadores. Uma coisa está intimamente ligada à outra. Não há como separar.

Princípios fundamentais de SST :

- Empenhamento e liderança para melhorar a SST.

- Procedimentos e políticas eficazes em matéria de SST.

- Programas proativos de avaliação de riscos.

- Trabalhadores competentes e com formação.

- Medidas eficazes de controle dos riscos.

- Processos de acompanhamento e avaliação contínuos.

Os princípios de uma boa SST são aplicáveis a todas as organizações. Entretanto, ao se falar em indicadores comerciais, a tendência é que sofram variações consideráveis entre pequenas e grandes organizações.

Grandes organizações

A imagem e reputação das empresas são itens reconhecidamente importantes. As grandes organizações da atualidade são empenhadas no controle de suas práticas de gestão e comunicação. Saúde e segurança lideram entre os assuntos mais difundidos. Muitas empresas com uma boa gestão de SST já colhem frutos. São bem vistas perante a sociedade e ao mercado. Dentre estas vantagens podemos citar:

- Melhoria da imagem, do valor da marca e da reputação da empresa.

- Capacidade de resposta aos compromissos com a responsabilidade social da empresa.

- Manutenção e promoção da confiança dos investidores.

- Desenvolvimento de um compromisso positivo das partes interessadas.

Além da redução de acidentes e problemas de saúde, é igualmente possível aumentar a produtividade e a eficácia por via de:

- melhoria da motivação, da cooperação e da moral dos trabalhadores;

- trabalhadores mais produtivos e métodos de trabalho mais eficazes;

- minimização de custos não previstos, através de uma programação eficaz - planejamento contínuo;

- melhoria da qualidade do recrutamento e manutenção de trabalhadores;

- redução dos prêmios de seguro;

- redução da exposição potencial a ações penais ou cíveis.

Pequenas empresas

Algumas instituições de pequeno e médio porte, naturalmente ainda não investem muito pesado em assuntos de saúde e segurança. Até mesmo as exigências legais são bem diferentes das grandes. Entretanto, pequenas e médias empresas já reconhecem os custos de uma gestão de SST deficiente. A necessidade de bons programas de saúde e segurança é uma realidade cada vez mais presente. As que começaram a investir mais intensamente, já começam a reconhecer os benefícios, que são mais evidentes no que diz respeito a:

- satisfazer as exigências dos clientes em matéria de SST para obter e manter contratos;

- evitar quebras na produção da empresa e perda de trabalhadores;

- motivar os trabalhadores a manterem o seu empenho;

- assegurar a disponibilidade de recursos e a acessibilidade dos seus preços.

O desempenho em saúde e segurança contribui para o crescimento e a estabilidade de uma instituição. As empresas novas e em expansão estão tomando consciência disso. Os clientes são muito exigentes em matéria de SST. É necessário satisfazer os clientes para o crescimento e a manutenção da empresa no mercado. No mundo atual, uma empresa que não seja socialmente responsável pode perder posição de mercado em pouco tempo.

Os empresários reconhecem os benefícios. Pessoas mais saudáveis são mais felizes e comprometidas com os assuntos da empresa. Elas confiam na administração e sentem-se encorajadas a contribuir com a boa posição da instituição. Esta, por sua vez, tem mais facilidade de conservar clientes, o que faz toda a diferença na conquista de novos negócios, o que contribui para a expansão dos negócios.

Ao investir em saúde e segurança, agindo de forma responsável, as empresas passam a exercer pressão sobre os seus fornecedores. É comum que empresas socialmente responsáveis queiram fornecedores com o mesmo perfil. Este é um ponto muito positivo em todos os sentidos, pois estimula mais investimentos destinados ao bem-estar e qualidade de vida das pessoas. A competitividade das empresas aumenta, bem como a o seu potencial de manutenção de clientes e em consequencia disso, a conclusão de novos negócios.

Produtividade e trabalhadores

As pequenas empresas com mau desempenho de SST, podem sofrer impactos negativos em grande proporção. Os custos de um acidente grave dentro das suas instalações, uma emergência de alto impacto ou uma ação judicial importante, podem determinar o futuro da instituição. Estima-se que 60% das enpresas que param a produção por mais de nove dias, terminam por fechar as portas definitivamente. Entretanto, as empresas com um bom desempanho em saúde e segurança podem aumentar a sua produtividade por meo de:

- métodos mais seguros, que permitem que o trabalho seja executado mais rapidamente, com menos recursos e mão-de-obra;

- taxas de acidentes, incidentes e problemas de saúde reduzidas, havendo

casos em que os afastamentos por doença caíram pela metade;

- aumento dos níveis de recrutamento, motivação e manutenção de pessoal qualificado.

A mensagem é clara: uma boa gestão de SST é um bom negócio. As empresas devem integrar a SST na gestão empresarial e sensibilizar os principais decisores da empresa quanto à sua importância.

Fonte: *http://osha.europa.eu*

Nesta aula aprendemos o quanto a SST pode ajudar positivamente nas empresas em geral. É eficiente em pequenas e grandes empresas, com ótimos resultados.

Aula 2 – Vitamina B e Estresse no trabalho

Conhecer resultados de estudos que podem ajudar na prevenção do estresse no trabalho, tão prejudicial para a sociedade em geral.

O estresse no trabalho é um problema que atinge um grande número de pessoas, em todos os setores da sociedade. Não é raro encontrarmos pessoas que se queixam dos efeitos negativos do ambiente de trabalho. Em cima desse fato, o mais preocupante é que todos os sintomas de estresse são trazidos do ambiente de trabalho para o ambiente familiar.

O indivíduo passa a ter problemas nas relações com a família e com a sociedade em geral, além de diversos problemas de saúde. Praticamente todos nós já passamos por uma situação estressante no trabalho. Também já convivemos com pessoas estressadas e sabemos o quanto esta convivência pode ser difícil. O estresse tem impacto direto no humor das pessoas, o que dificulta suas relações

pessoais e profissionais. Com todos esses aspectos, podemos afirmar que se trata de um grave problema social. O trabalho faz parte da vida das pessoas. Qualquer efeito negativo relacionado às atividades laborais afeta um grande número de indivíduos. A procura por serviços especializados cresce a cada dia. As pessoas se submetem a diversos tipos de tratamento, incluindo acompanhamento psicológico e uso de medicamentos.

Um estudo publicado na revista Veja, associa o estresse ao uso de vitamina B. As pessoas que consomem mais vitamina B, teriam chances de reduzir o nível de estresse no trabalho. Não se trata de uma conclusão definitiva a esse respeito. Entretanto, pode ser uma boa alternativa no combate ao problema. Confira a matéria da Veja:

> Consumir mais vitamina B pode reduzir em até 20% os níveis de stress relacionado ao trabalho, de acordo com um estudo feito na Universidade de Tecnologia de Swinburne, na Austrália, e publicado na última edição do periódico *Human Psychopharmacology*. A pesquisa avaliou 60 voluntários em relação a fatores como personalidade, demanda de trabalho, estado de espírito, ansiedade e tensão. Para um grupo, foram dadas altas doses de vitamina B, enquanto um outro recebeu placebo. Os participantes voltaram ser avaliados após 30 e 90 dias. "Ao fim desse período de três meses, aqueles que receberam vitamina B demonstraram níveis de stress relacionados ao trabalho 20% menores do que apresentaram no início da pesquisa", diz o professor e coordenador do estudo, Con Stough. "Por outro lado, aqueles que receberam placebo não evidenciaram mudanças significantivas".
>
> Segundo Stough, essa foi a primeira vez que um estudo do tipo foi feito. Os resultados, para o professor, não foram tão surpreendentes pelo fato de que já era conhecida a importância geral da vitamina B na função cognitiva do homem. "A vitamina B, que é encontrada em todos os alimentos não processados, como carne, feijão e cereais integrais, é essencial para a síntese de neurotransmissores responsáveis pelo bem estar psicológico", explica Stough. "Qualquer coisa que pudermos fazer para reduzir o stress de trabalho é uma boa coisa, pois isso pode significar a

diminuição de problemas cardiovasculares, depressão e ansiedade".

Embora o estudo tenha apresentado resultados animadores, os pesquisadores acreditam que mais pesquisas são necessárias para comprovar os benefícios da vitamina B. "O ideal é que fizéssemos um estudo com um maior número de participantes e por um tempo maior, durante dois ou três anos", diz Stough.

Saiba mais sobre Vitamina B:

É um complexo que abrange várias vitaminas, entre elas a B1, B2 e B12. De uma maneira geral, essas vitaminas ajudam a evitar anemia e também na manutenção do sistema nervoso. Podem ser encontradas principalmente em gordura animal, no leite e em alguns grãos. Por isso, é comum que vegetarianos tenham deficiência em relação a esse nutriente. A recomendação diária da vitamina B12, por exemplo, é de 2,4 miligramas, que pode ser encontrada em 150 gramas de carne vermelha ou em dois ovos.

Figura 1 - Estresse no trabalho: segundo estudo, consumir mais viamina B pode ajudar a diminuir o problema.

Nesta aula conhecemos os resultados de um estudo que aponta o consumo de vitamina B como redutor do estrresse no trabalho.

Aula 3 – Pessoas difíceis no trabalho

Conhecer alguns tipos de pessoas difíceis de lidar no ambiente de trabalho, bem como a melhor maneira de conviver com a presença delas.

Você não vai necessariamente gostar de todos com quem trabalha. Tem gente muito difícil de lidar. No entanto, você tem que encontrar maneiras de conviver com todos. Aqui estão algumas dicas de como se dar bem com alguns desses colegas de trabalho difíceis.

As pessoas difíceis no trabalho: tagarelas e fofoqueiros

Um dos colegas de trabalho difíceis mais comuns é "o tagarela". Esta pessoa normalmente é do bem, mas quer falar na sua orelha e compartilhar cada pensamento que ele ou ela tem. É com toda a boa vontade, mas está lhe impedindo de fazer o seu trabalho. Para evitar conflitos, simplesmente diga que você adoraria ouvir suas histórias em outro momento, e que tem um monte de trabalho a fazer. Diga a pessoa que você gostaria de almoçar com ela esta semana ou marcar uma hora para conversarem. Outro tipo difícil, é semelhante ao tagarela. Eles são conhecidos como "fofoqueiros". O fofoqueiro parece saber tudo sobre todos, e quer compartilhar isso com você. Se essa pessoa vem até você, seja educado e ouça; mas certifique-se de apenas ouvir e não compartilhar qualquer coisa que você ouve. Você não quer se transformar em um fofoqueiro. Se você se sentir desconfortável, mude de assunto e fale sobre coisas bem diferentes.

As pessoas difíceis no trabalho: reclamão e delegante

Mudar de assunto geralmente funciona na maioria dos casos, especialmente quando se lida com o "reclamão" no trabalho. Cada local de trabalho com certeza existe um reclamão. Essa pessoa vai encontrar um motivo para reclamar sobre qualquer coisa; seja o seu trabalho, família, amigos ou a vida em geral. Se você mudar de assunto, essa pessoa vai se tocar e parar. Outra pessoa difícil de conviver no trabalho é "o delegante". Essa pessoa é alguém que quer compartilhar seu próprio trabalho com seus colegas. Se você trabalha em um escritório onde seu chefe apenas delega o serviço, isso pode ser muito frustrante, uma vez que a pessoa está claramente tentando terceirizar o seu trabalho. Você deve ser firme nestes casos, e simplesmente recusar as solicitações para o seu próprio bem. Certifique-se de dizer-lhe que está ocupado e tem o seu próprio trabalho a fazer.

As pessoas difíceis no trabalho : ladrões de crédito

Finalmente, a pessoa mais difícil de lidar no trabalho é "o ladrão de crédito". Esta pessoa não reconhece a ajuda que ele ou ela recebe dos outros. Ela pega todos os elogios para si mesma, sem mencionar a equipe. Isso é extremamente frustrante para todos na equipe. Se isso acontecer uma vez, fale com ele ou ela que deve mencionar a participação da equipe. Se for um hábito constante, seja proativo e demonstre com ênfase o papel que você e a equipe desempenharam. Se ficar muito frustrante, faça o possível para evitar trabalhar com essa pessoa. Esperemos que este guia possa ajudá-lo a sobreviver no local de trabalho. Lembre-se de ser sempre o mais cordial possível e jamais perca a calma. A última coisa que queremos é explodir no local de trabalho e prejudicar nossa imagem.

Fonte: http://humanresources.about.com

Aprendemos nesta aula sobre alguns tipos de pessoas difíceis de lidar no trabalho. É bom estarmos preparados para encontrar qualquer um deles na vida profissional.

Aula 4 – Trabalho com Eletricidade

Conhecer as cracterísticas do trabalho com eletricidade, os seus riscos e os meios de proteção para os trabalhadores que se expõem aos riscos elétricos.

Reconhecendo riscos elétricos no trabalho

No Brasil, a NR 10 do Ministério do Trabalho trata dos assuntos do trabalho com eletricidade. Os riscos elétricos estão entre os mais graves. Os acidentes que ocorrem com eletricidade geralmente são de alta gravidade. Existem muitos registros de casos fatais. Costuma-se dizer que o risco elétrico é um inimigo invisível. Não é possível enxergar e pode matar alguém em segundos. Apenas pessoas treinadas podem executar serviços com eletricidade. Além de treinamento específico, os trabalhadores precisam estar comprovadamente aptos a trabalhar. O simples ato de abrir um painel elétrico energizado pode ser fatal. Por esta razão, a sinalização dos ambientes que oferecem riscos elétricos deve ser bem visível e de acordo com as normas.

Em todas as empresas devem existir equipes específicas para realizar serviços elétricos. As pessoas que não são treinadas, jamais devem se aventurar a fazer qualquer coisa dessa natureza. Em todo e qualquer problema elétrico, por mais simples que pareça, é necessário chamar o pessoal da manutenção elétrica. Tentar se aventurar e querer ser proativo pode custar a vida de alguém. Aguns até acham engraçado "levar um choque". Mas com eletricidade não se brinca. Portanto, siga as regras de segurança.

Figura 2 - Sinalizações de segurança em eletricidade.

Todos os anos, milhares de pessoas são gravemente feridas devido a riscos elétricos no local de trabalho. Entretanto, um grande número dessas lesões poderiam ter sido evitadas. Aprender a reconhecer possíveis riscos elétricos no local de trabalho é a melhor maneira de evitar um acidente grave. A boa notícia é que todas as etapas a seguir são fáceis de realizar e fáceis de lembrar.

Desligar completamente equipamentos elétricos

Muitas vezes as pessoas cometem o erro de tentar reparar um dispositivo elétrico antes de desligá-lo. Desligar completamente um equipamento para fazer um reparo pode parecer óbvio. Mas muitas pessoas assumem que é seguro fazer um reparo apenas apertando o botão "liga/desliga". Esse é um erro terrível. Qualquer corrente elétrica presente num objeto deve ser completamente cortada antes de conduzir reparos. Portanto, desligue todas as fontes de alimentação elétrica.

Atualize seu equipamento

Outra razão pela qual as pessoas são eletrocutadas é porque usam equipamentos antigos. Para evitar riscos elétricos no local de trabalho, não utilize qualquer equipamento que tenha fios desgastados ou com falta de segmentos. Um fio descascado, mesmo com o mais baixo calibre, pode causar um choque elétrico em massa. É muito melhor gastar dinheiro na troca de um equipamento, do que arcar com os custos de um acidente.

Evite fios de rede elétrica

É fundamental evitar trabalhar em qualquer lugar perto de redes elétricas. Muitos riscos decorrem de trabalhos muito próximos a elas. Se você não tem certeza da localização das redes elétricas, gaste o tempo que for necessário para descobrir. Este tipo de situação pode resultar em um choque mortal. Tenha em mente que algumas redes elétricas estão escondidas. Ter em mãos uma cópia da planta das instalações onde se trabalha é uma boa ideia.

Algumas categorias de profissionais são mais sujeitas a essas ameaças. Eletricistas, pintores, instaladores de antena ao ar livre, jardineiros, pedreiros, podadores de árvores e calheiros devem ficar atentos quanto às normas básicas de segurança. Uma delas é considerar que as redes elétricas estejam sempre energizadas. Outra preocupação importante é manter distância mínima dos cabos, para que não haja nenhum risco de choque elétrico. Deve-se ter muito cuidado e atenção ao manusear ferramentas e outros dispositivos próximos à rede elétrica, sobretudo os de metal, mais propensos à condutibilidade elétrica. Essas providências devem ser estudadas antecipadamente dentro do planejamento de segurança do trabalho, muitas vezes não priorizado.

O melhor é prevenir

Tão importante quanto observar os riscos inerentes a essas atividades perigosas, é a utilização correta de equipamentos de proteção, que podem salvar vidas. Capacetes adequados, luvas de isolamento elétrico, cinturões de segurança, cones de sinalização, são alguns dos equipamentos que contribuem para evitar as lesões decorrentes de acidentes, ou ao menos amenizá-las. Mas não nos iludamos. A prevenção, o planejamento do que irá ser executado e o cuidado constante são os pontos fundamentais para a eliminação dos acidentes.

A grande maioria dos acidentes de trabalho são inteiramente evitáveis. Existem muitos riscos elétricos no local de trabalho. A eletricidade é muito necessária. Mas eles podem ser perfeitamente controlados com simples precauções.

Discutimos sobre os riscos presentes em todos os trabalhos que envolvem eletricidade. É preciso muito cuidado. A eletricidade pode matar. A prevenção e o cuidado constante podem evitar os acidentes.

Fonte: http://www.electriciansnetworks.com

Aula 5 – Posição de dirigir

Adquirir conhecimento das medidas preventivas para manter a saúde e a segurança no ato de dirigir.

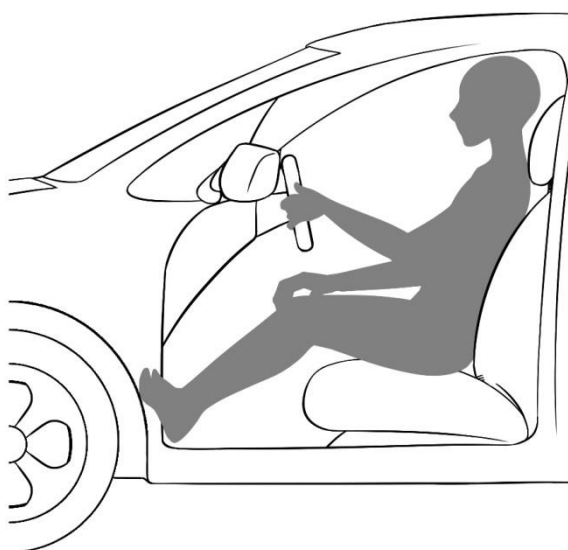



Figura 3 - Posição correta de dirigir.

Há sempre grandes preocupações quanto ao ato de dirigir. Além da habilitação exigida por lei em todo o território nacional, existe a necessidade de muita cautela por parte dos condutores. O trânsito oferece riscos muito altos. Os acidentes nas cidades e nas rodovias são muito frequentes. As estatísticas mostram grande quantidade de sequelas nas vítimas de acidentes automobilísticos. O gasto com hospitais e equipes de socorro também é muito

alto. Infelizmente as estatísticas de mortes nas estradas e regiões metropolitanas são assustadoras.

As pessoas devem ter em mente que jamais podem se descuidar quando estiverem ao volante. Ao menor descuido, um grave acidente pode ocorrer. Entrar num veículo para dirigir envolve uma série de cuidados para manter a saúde e a integridade física. São riscos que ameaçam a vida humana. É necessário pensar na saúde e segurança dos ocupantes do veículo. O Código Nacional de Trânsito tem suas leis bem definidas, e é considerado um dos melhores do mundo. Todos os condutores devem estar atentos ao cumprimento de tais leis. Existem equipamentos obrigatórios, como o caso dos extintores de incêndio. Também procedimentos para transporte de crianças, velocidade permitida, sinalizações de segurança, dente outros. Além disso existem as proibições, como o uso de celular e ingestão de bebida alcoólica para pessoas ao volante.

A primeira coisa que se ensina numa autoescola é que se deve ajustar o banco e os espelhos. A princípio parece ser algo muito simples. Mas este procedimento guarda procedimentos que muitas vezes esquecemos. Ou até nem reparamos em detalhes que podem fazer a diferença numa situação de emergência. Não é rara a necessidade de desviar de algum obstáculo, evitar um buraco ou reduzir a velocidade para numa situação qualquer. Nessa hora precisamos estar atentos e com toda capacidade física e psicológica necessária para agir rapidamente. Devemos estar confortáveis e seguros na direção do veículo.

Sobre esse assunto a revista Quatro Rodas publicou uma excelente matéria. Veja a reportagem na íntegra, por Raissa Carvalho:

> Em qualquer aula de autoescola, você aprende que a primeira coisa a fazer ao entrar no carro é ajustar banco e espelhos. Parece algo simples, não? Mas você sabe regular o assento da forma correta? Sabe qual é a ordem a seguir?
>
> Mais do que o conforto, esse ritual envolve a saúde e a segurança dos ocupantes de veículo. Com o banco bem acertado, o motorista tem a força necessária nos braços para desviar com rapidez de um buraco ou evitar um atropelamento, a garantia de que o cinto de

segurança vai funcionar com eficácia numa colisão e uma ajuda a mais na redução do cansaço do corpo, de dores musculares e até de doenças da coluna.

"A posição incorreta do condutor, aliada à vibração do veículo, provoca uma fadiga muscular intensa que pode levar a lesões vertebrais graves", diz o médico Dirceu Rodrigues Alvez, diretor da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet).

"O condutor deve encontrar sua zona de conforto, ajustando o assento aos pedais, que são fixos, de forma a alcançá-los sem esforço, e depois ao volante", afirma o consultor em ergonomia João Bezerra de Meneses. "O correto é não encostar nem a panturrilha nem a parte posterior do joelho no banco."

É importante lembrar que não existe apenas uma posição ideal. Às vezes você consegue o mesmo efeito com diferentes combinações de ajustes. Aliás, a mudança de postura é necessária durante um longo tempo ao volante, para que área de esforço seja trocada constantemente, sem sobrecarregar determinada parte do corpo. Uma leve mudança na inclinação do encosto pode resolver. Assim como fazer uma pausa de alguns minutos a cada duas ou três horas.

Sempre que houver dúvidas sobre se está tudo no lugar, faça o teste. Sem tirar as costas do banco, verifique se os comandos do painel e a alavanca de câmbio estão à mão e são fáceis de usar, se os instrumentos podem ser visualizados com facilidade e se o cinto de segurança está justo e não causa incômodo. Tudo certo? Então é só dar a partida e seguir viagem.

ASSENTO

Se puder ajustar o assento, não o deixe muito alto, para evitar pressão na a parte de trás dos joelhos. Deve haver pelo menos três dedos de distância, para que nervos e veias não sejam pressionados e não comprometam a circulação, causando dores e cansaço.

ENCOSTO

A coluna deve ficar totalmente em contato com o encosto. O melhor ângulo é entre 100 e 120 graus. A inclinação excessiva aumenta o risco de deslizar sob o cinto numa colisão. O encosto mais reto deixa os músculos tensos, provocando desconforto.

PERNAS

Para regular a distância do banco em relação ao painel, pressione o acelerador ou a embreagem até o fundo, até que o joelho fique levemente flexionado. Quando em descanso, a planta do pé deve ficar totalmente em contato com o piso.

VOLANTE

Se houver ajuste de altura ou distância, o volante tem de ser posicionado de maneira que se vejam todos os instrumentos, sem precisar mover a cabeça para ler alguma informação. A direção não deve tocar nas coxas – deixe a distância de cerca de um punho.

MÃOS

Segure o volante com as mãos correspondentes aos ponteiros de um relógio na posição 10h10 ou 9h15. Isso garante a liberdade de movimento para girá-lo com rapidez, no caso de um desvio de emergência.

ESPELHOS

O retrovisor interno é o primeiro a ser regulado e tem de visualizar todo o ambiente atrás do carro. Os externos devem manter a linha do horizonte no centro do espelho e mostrar o mínimo possível da carroceria, a fim de reduzir ao máximo os pontos cegos.

CABEÇA

Para encontrar a melhor posição do apoio de cabeça, levante-o até que a linha dos olhos fique bem na metade do encosto. Se possível, deixe uma folga de cerca de três dedos do apoio. Em caso de acidente, assim ele absorverá o impacto com maior eficácia.

BRAÇOS

Ajuste o encosto do banco depois da distância do assento. Ao segurar o volante, o cotovelo tem de ficar levemente dobrado (cerca de 120 graus). Para checar, veja se as mãos ficam juntas no alto do volante sem descolar os ombros do banco.

CINTO DE SEGURANÇA Posicione a faixa superior do cinto bem no meio do ombro. Assim, numa batida, não há risco de ele enforcar o motorista ou escapar do peito. Puxe a parte inferior para que não fique folgada sob o abdome, tornando-o mais eficaz. Ele deve ficar justo, mas nunca apertado.

Fonte: Adaptado Revista Quatro Rodas

Fonte: http://quatrorodas.abril.com.br/reportagens/posicao-dirigir-615274.shtml

Nesta aula, conhecemos alguns procedimentos simples, mas que podem fazer toda a diferença numa situação de emergência ao volante.

Aula 6 – Dermatose Ocupacional

Conhecer as causas, os sintomas e o tratamento das dermatoses ocupacionais, que atingem grande parte dos trabalhadores em diversas áreas.

Definição

Toda alteração da pele, de mucosas e anexos causada direta ou indiretamente por tudo aquilo que seja utilizado na atividade profissional ou exista no ambiente de trabalho.

Nomes alternativos

Dermatite de contato; dermatite alérgica

Causas

A dermatose ocupacional depende, basicamente, de dois tipos de fatores: as causas indiretas (ou fatores predisponentes) e as causas diretas, que atuam diretamente sobre a pele produzindo ou agravando dermatoses pré-existentes.

Fatores predisponentes

-idade: trabalhadores jovens e menos experientes costumam ser mais afetados;
-sexo: homens e mulheres são igualmente afetados, mas nas mulheres os quadros são menos graves e melhoram mais rapidamente;

-etnia: pessoas da raça amarela ou da negra são melhores protegidos contra a ação da luz solar que pessoas da raça branca;

-clima: temperatura ambiental e umidade influenciam o aparecimento de dermatoses como infecções por bactérias (piodermites) e fungos (micoses); o trabalho ao ar livre é frequentemente sujeito aos efeitos da luz solar, picadas de insetos, contato com vegetais e exposição à chuva e ao vento;

-antecedentes de outras dermatoses não ocupacionais;

-condições de trabalho inadequadas.

Causas diretas

Agentes Químicos: responsáveis por cerca de 80% das dermatoses ocupacionais, destacando-se o cimento, borracha, derivados de petróleo, óleos de corte, cromo e seus derivados, níquel, cobalto, madeira e resina epóxi;

Agentes Biológicos: bactérias, fungos, leveduras e insetos, especialmente nos trabalhos de manipulação de couro ou carne animal, tratadores de aves ou

animais, peixeiros, açougueiros, jardineiros, balconistas de bar, barbeiros, atendentes de sauna, entre outros;

Agentes Físicos: calor, frio, vibrações, eletricidade, radiações ionizantes e não ionizantes, microondas, laser e agentes mecânicos.

Sintomas

As dermatoses ocupacionais são classificadas, segundo o tipo de ação dos agentes produtores, em dois grande grupos: as dermatites por irritação e as dermatites por ação alérgica.

Dermatites de contato por irritação

É a mais frequente, representando cerca de 70% das dermatites de contato ocupacionais. Atingem principalmente as mãos, antebraços, pescoço, face e pernas do trabalhador e decorre da ação de agentes externos de natureza física e química. As lesões podem se iniciar com leve vermelhidão na pele (eritema), inchaço (edema), vesículas, bolhas, acompanhadas muitas vezes de intensa coceira (prurido). Com o passar do tempo, pode ocorrer o espessamento da pele, com descamação e fissuras. A gravidade dos sintomas é variável, dependendo da concentração do agente, do tempo de exposição e de fatores individuais.

Dermatites de contato alérgica

O efeito alergênico é produzido geralmente por substâncias químicas em baixas concentrações e depende da suscetibilidade do trabalhador. No Brasil, o cromo e a borracha constituem os dois agentes químicos que mais produzem alergias de contato na área profissional. As lesões iniciais são constituídas por vermelhidão na pele (eritema), inchaço (edema), vesiculação, e posteriormente, exsudação e descamação nas áreas de contato. O prurido (coceira) está sempre presente. As dermatites de contato alérgicas só podem ser curadas quando identificada a substância alergênica e evitados novos contato com a pele. O método de investigação alérgica indicado nestes casos é o teste epicutâneo.

Prevenção

A proteção ideal para a pele do trabalhador consiste em se evitar o contato com agentes químicos irritantes ou alergênicos. O controle desses agentes presentes nos ambientes de trabalho exige medidas de proteção (coletiva e individual) que assegurem a integridade física dos trabalhadores, incluindo-se entre essas medidas:

-a eliminação dos agentes nocivos ou substituição da sua forma de apresentação;
-o enclausuramento total ou parcial do processo de produção;
-a automatização de operações geradoras de contaminação do homem;

-isolamento das áreas de riscos;

-ventilação exaustora local;

-medidas de higiene pessoal e coletiva (lavatórios, chuveiros, vestiários, sanitários);
-uso de equipamentos de proteção individual (EPIs) tais como luvas, pomadas protetoras, mangas, aventais, roupas especiais, máscaras, botas, entre outros.

Fonte: portal.saude.gov.br

Saiba mais sobre o assunto: acesse o link do Ministério da Saúde:

http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/06_0553_M.pdf

Nesta aula aprendemos sobre as dermatoses ocupacionais e adquirimos conhecimentos das medidas preventivas em ambientes que apresentem riscos de contato com agentes causadores.

Aula 7 – Embargo e Interdição no trabalho

Aprender sobre as práticas de embargo e interdição de serviços, que ocorrem quando existem riscos potenciais, pondo em risco a vida e a saúde dos trabalhadores envolvidos.

Especialmente em grandes obras, é muito comum ouvir falar sobre serviços embragados ou interditados. Nos serviços de manutenção, acontecem vários atritos entre profissionais de segurança e líderes de equipe. Em muitos casos, as coisas realmente são intoleráveis, com riscos de segurança de alta gravidade. Entretanto, nem sempre a interdição de um trabalho é a solução mais apropriada. É necessário acima tudo usar o bom senso. Obviamente, algumas atividades oferecem maiores riscos aos trabalhadores. O que deve ser analisado com cautela é o controle desses riscos. O fato dos riscos estarem presentes, não significa que um trabalho deve ser interrompido. A falta ou ineficiência das medidas de controle dos riscos é que pode determinar a interrupção da atividade.

Segundo a NR 03, do Ministério do Trabalho, embargo e interdição são medidas de urgência, adotadas na constatação de situações de trabalho que caracterize risco grave e iminente ao trabalhador. Considera-se risco grave e iminente toda situação de trabalho que possa causar acidente ou doença relacionada ao trabalho, com danos à integridade do trabalhador. Tanto no embargo como na interdição, a paralisação poderá ser total ou parcial. A diferença básica entre os dois está nos seguintes aspectos:

Embargo: é a paralisação total ou parcial de uma obra. É muito aplicado na construção civil. Considera-se obra todo e qualquer serviço de engenharia de construção, montagem, instalação, manutenção ou reforma

Interdição: é a paralisação total ou parcial do setor de serviço, estabelecimento, máquina ou equipamento.

Ambos são aplicados para eliminar condições inseguras presentes no ambiente de trabalho. Durante o período vigente do embrago ou interdição, as atividades de correção da situação podem ser realizadas, desde que adotadas medidas adequadas de proteção aos trabalhadores envolvidos. Neste período de paralisação, os trabalhadores devem receber seus salários normalmente. O agente de inspeção do trabalho é o responsável por avaliar e constatar (ou não) a presença de risco grave e iminente à saúde e/ou integriade física do trabalhador. Isto requer uma avaliação criteriosa, baseada em laudos técnicos, realizados por especialistas na área. A autoridade regional competente deve ser informada a respeito da situação do estabelecimento, setor de serviço, obra, máquina ou equipamento, e baseada no laudo técnico, determinar quais as medidas a serem adotadas para eliminação das situações de risco.

Conforme a ligislação, o embargo ou interdição podem ser requeridos pelo serviço competente da Delegacia Regional do Trabalho, e ainda por agente da inspeção do trabalho ou por entidade sindical. No entanto, qualquer cidadão que presencie ou tenha conhecimento de eventual descumprimento patronal à legislação trabalhista, poderá denunciar junto à Superintendência Regional do Trabalho e Emprego. Com certeza será ouvido e a sua denúncia será averiguada.

Fonte: Normas Regulamentadoras

Nesta aula aprendemos sobre embargo e interdição, que são previstos em lei e aplicados em atividades que oferecem riscos à saúde e segurança dos trabalhadores.

Aula 8 – Alimentos saudáveis

Conhecer alguns alimentos tidos como saudáveis, mas que nem sempre são boas opções para uma alimentação de qualidade.

Na busca por uma alimentação mais saudável, é comum que as pessoas busquem alternativas em alimentos que consideram ideais para introduzir no seu cardápio diário. O problema é que nem sempre aquilo que se tem como saudável, pode seguramente ser introduzido na alimentação e trazer os bons resultados que se espera. Analisar um alimento e colocar na dieta simplesmente pela sua aparência e por aquilo que se ouve a respeito dele, pode ser uma decisão precipitada. Existem muitos aspectos a serem levados em conta na composição de um produto alimentício.

É necessário saber a sua composição, suas propriedades nutricionais e a quantidade ideal a ser ingerida em determinado tempo. Um exemplo prático são os refrigerantes sem açúcar. Muitos acham que por se tratar de um produto com zero de açúcar, é permitido consumir à vontade, sem que traga qualquer prejuízo para o organismo. O que não se considera nesses casos são os outros componentes presentes no produto, que podem ser muito prejudiciais se consumidos sem moderação.

A revista Veja consultou alguns especialistas e mostrou uma matéria relacionada ao assunto. É interessante conferir a lista de alimentos, que muitos realmente pensam que são saudáveis, acima de qualquer outra coisa.

> Trocar uma lata de refrigerante por uma de chá é mais saudável? Depende. Ao contrário do que pode parecer, os chás de lata podem ter tanto açúcar quanto refrigerantes. Esse é apenas um exemplo de como alguns produtos "enganam". Muitos deles, associados não só à perda de peso, mas a uma alimentação saudável, possuem diversas substâncias que podem causar doenças, como açúcar, gordura ou sal em excesso.
>
> A principal culpada pela presença de substâncias "indesejáveis" em alimentos supostamente saudáveis é a industrialização dos alimentos. "Devemos tomar muito cuidado com aquilo que precisamos abrir a tampa ou tirar do pacote", é o que costuma dizer a seus pacientes o endocrinologista Luciano Giacaglia, do Hospital Alemão Oswaldo Cruz e da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso).
>
> No processo de industrialização, além de sal, açúcar e gordura, são adicionadas diversas substâncias químicas para realçar sabor e fazer o produto durar mais tempo, muitas das quais ainda não se

sabe bem que efeito podem ter a longo prazo no organismo. "Todo alimento industrializado, por mais que pareça natural, sofreu processos que promovem modificações e acarretam perda de nutrientes", explica Celso Cukier, nutrólogo do hospital Albert Einstein.

Não é necessário, porém, ser radical e retirar da dieta todos os alimentos industrializados. "O problema é tornar isso um hábito e substituir todos os produtos naturais por industrializados", explica Cláudia Cozer, endocrinologista e coordenadora do Núcleo Avançado de Obesidade e Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês. Conheça alguns desses alimentos que parecem saudáveis, mas não são as melhores opções para perder peso ou mesmo cuidar da saúde.

Oito alimentos que parecem saudáveis, mas não são:

- Suco de caixinha
- Chás em lata
- Adoçantes
- Bebidas esportivas
- Barrinhas de cereal
- Cereais matinais
- Sopas em pó
- Chocolate diet

Fontes: Celso Cukier, nutrólogo do hospital Albert Einstein; Claudia Cozer, endocrinologista e coordenadora do Núcleo de Obesidade e Transtornos Alimentares do Hospital Sírio-Libanês; Luciano Giacaglia, endocrinologista do Hospital Alemão Oswaldo Cruz e da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), e Maysa Guimarães, nutróloga dos Hospitais São Luiz, Leforte e Albert Einstein.

Fonte: http://veja.abril.com.br/noticia/saude/oito-alimentos-que-parecem-saudaveis-mas-nao-sao

Nesta aula, conhecemos alguns alimentos, que apesar da fama de saudáveis, precisamos tomar certos cuidados ao decidir colocar na nossa dieta.

Aula 9 – Como a fofoca afeta o local de trabalho

Conhecer os efeitos negativos da fofoca nos locais de trabalho.

Analisando uma pequena empresa, com pouco mais de vinte empregados, é natural pensar que exista um forte vínculo entre as pessoas e que as relações entre elas são ótimas. Infelizmente, isso está longe de ser realidade. Na verdade, existem pequenas organizações repletas de muita tensão. Estas situações inquietantes tornam difícil o crescimento da organização. O culpado, em muitos casos, é o clima de fofocas que flutua em cada canto dos ambientes de trabalho. Em lugares como o bebedouro e o cafezinho, muitos assuntos ganham proporções absurdas. Por conta disso, algumas pessoas costumam permanecer nas conversas por mais tempo que deveriam, antes de retornar ao trabalho. Para algumas empresas, os efeitos da fofoca são realmente negativos.

Não importa se a fofoca é inocente ou pequena. Ela pode prejudicar até mesmo uma grande organização, afetando a produtividade dos funcionários. Pode inclusive provocar violência no trabalho. Muitas ocorrências dessa natureza foram originadas por fofocas.

Aqui estão alguns efeitos nocivos da fofoca no ambiente de trabalho, especialmente quando foge do controle:

Relações tensas

O efeito mais evidente dos boatos é a pressão sobre relacionamentos. Quer se trate de relações profissionais ou pessoais, as fofocas podem ser destrutivas. Uma vez que as relações estão em ruínas, outras partes do local de trabalho serão afetadas.

Dificulta a produtividade

É claro que o tempo gasto com fofoca no ambiente de trabalho poderia ser usado de forma mais produtiva. Entretanto, mais do que desperdício de tempo e recursos, uma cultura de fofoca afeta o rendimento individual. Alguns funcionários não conseguem trabalhar bem com outros colegas por causa das relações tensas. Além disso, as discussões no trabalho tornam-se pessoais e improdutivas. No fim das contas, trabalho em equipe passa a ser um assunto que ninguém valoriza muito.

Diminui profissionalismo

Incentivar a fofoca no ambiente de trabalho é como criar um redemoinho que pode sugar muitas pessoas. Se não retirar a fofoca da cultura corporativa, a equipe será puxada para o baixo profissionalismo.

Cria o estresse emocional e psicológico

A baixa produtividade vem de muitas fontes. Uma delas é o estresse. Adicionando fofocas ao estresse no local de trabalho, os empregados definitivamente terão mais coisas para carregar em seus ombros. Por mais que não queiramos, algumas pessoas vão trabalhar menos contentes com os outras, especialmente por causa de fofocas que flutuam no meio de trabalho.

Pode sair caro

Os recursos desperdiçados podem afetar a saúde financeira da organização empresarial. Do atraso na produtividade a possíveis ações judiciais, as fofocas podem comprometer os recursos financeiros de uma empresa.

A princípio, a fofoca pode parecer inofensiva, mas pode se tornar um lado escuro da cultura corporativa. A verdade é que não existe organização que não tenha algum tipo de fofoca presente. Algumas empresas experimentam um surto comparável a um vírus, enquanto em outras são mais sutis e discretas. Da mesma forma, seus efeitos vão desde o administrável até verdadeiras zonas de guerra. Como é no seu trabalho? As fofocas tomaram conta do ambiente de trabalho ou ainda são administráveis?

Aprendemos que a fofoca pode ser muito prejudicial para uma empresa, apesar de parecer inofensiva aos olhos de muitas pessoas.

Fonte: http://jpcmc.hubpages.com

Aula 10 – Trabalho em altura

Adquirir conhecimentos sobre as características do trabalho em altura, bem como os riscos associados a ele.

Muitas atividades envolvem o trabalho em altura. Trabalhar sobre escadas, andaimes e plataformas são exemplos óbvios, mas há muitas outras atividades onde as pessoas são obrigadas a trabalhar em altura. Exemplos incluem o trabalho em telhados, tanques, poços e estruturas. O simples ato de trocar uma lâmpada no teto de um escritório envolve o trabalho em altura. As quedas de altura são responsáveis por muitos acidentes graves e fatais a cada ano. Se você cair de uma altura superior a dois metros, a probabilidade é que você vai sofrer no mínimo, uma lesão grave.

Muitos trabalhadores de manutenção e construção, bem como outras pessoas, em uma variedade de ambientes podem estar em risco de queda de altura no trabalho. Exemplos incluem pintores, decoradores e limpadores de janelas.

Também aqueles que se arriscam nos trabalhos em altura sem planejamento, formação ou equipamentos adequados. Os principais riscos associados ao trabalho em altura são quedas de pessoas e objetos caindo sobre as pessoas. Isso pode ocorrer como resultado de estruturas de proteção deficientes, falha na segurança de pessoas ou objetos mal estocados.

Todos os empregadores têm a obrigação legal em relação à saúde e segurança dos seus funcionários e instalações. A NR 35, do Ministério do Trabalho regulamenta o trabalho em altura. Entre as exigências, podemos citar a realização de exames médicos e o treinamento dos trabalhadores. Todos devem estar aptos.

Práticas simples para evitar quedas nos trabalhos em altura

Você deve certificar-se de que o trabalho em altura seja devidamente planejado, supervisionado e realizado por pessoas competentes (alguém que tem as habilidades, conhecimentos e experiência) para fazer o trabalho. Isto deve incluir o uso equipamentos corretos para o acesso.

Para evitar ou minimizar os riscos durante o planejamento do trabalho em altura, é necessária uma abordagem sensata, baseada no risco para identificar as precauções adequadas.

Existem medidas de controle para minimizar o risco de uma queda de altura. As regras devem ser obedecidas integralmente. Se as condições dos equipamentos ou local de trabalho não estiverem adequadas, o trabalho não deverá ser realizado. A prioridade é a segurança das pessoas.

No controle do trabalho é necessário:

-evitar o trabalho em altura sempre que possível;

-usar equipamento para evitar quedas, quando o trabalho em altura não pode ser evitado;

-usar escadas apenas para acesso ou em trabalhos de curta duração;

-se o risco de queda não pode ser eliminado, utilizar o equipamento para minimizar a distância e as consequências de uma queda, caso ocorra;

-sempre considerar medidas que protejam todos os grupos de risco, ou seja, medidas de proteção coletivas (andaimes, redes, sistemas de trava quedas) antes das medidas que só protegem o indivíduo, ou seja, medidas de proteção individual (cinto de segurança).

O que se deve fazer durante o trabalho

-verifique se o equipamento de acesso e a superfície em uso são estáveis e fortes o suficiente para suportar o peso do trabalhador e de qualquer equipamento de trabalho; qualquer borda ou grade de proteção deve ser forte o suficiente para evitar uma queda;

-manter os trabalhadores no solo tanto quanto possível; por exemplo, montar estruturas no solo e depois levantá-las na posição;

-tomar precauções quando se trabalha em superfícies frágeis, para evitar uma queda ou para minimizar a distância e as consequências no caso de uma queda;

-garantir que os trabalhadores possam chegar com segurança ao local do trabalho em altura e também considerar os procedimentos de evacuação e salvamento de emergência;

-certificar-se que todos os envolvidos são competentes para realizar o trabalho, inclusive os que planejam e organizam;

-escolher o equipamento mais adequado para o tipo de trabalho que está sendo feito e com que frequência ele será usado;

-fornecer proteção contra queda de objetos;

-certificar-se de que o equipamento utilizado para trabalho em altura está bem conservado e inspecionado regularmente.

Conhecemos os aspectos principais do trabalho em altura e vimos a sua importância. Os riscos desse tipo de trabalho são de alta gravidade.

Fonte: http://www.mb-hs.com

Aula 11 – Dicas para ser uma pessoa mais saudável

Conhecer dicas importantes que ajudam na preservação da saúde do corpo e da mente, trazendo mais qualidade de vida.

De modo geral estamos sempre procurando meios de ter mais saúde. Todos concordam que uma vida sem saúde está inteiramente ligada a uma baixa qualidade de vida. Surgem então as promessas feitas a si mesmo, tais como: emagrecer, parar de fumar, ter uma alimentação mais saudável e fazer exercícios. Estes são os desejos mais comuns, não apenas dos brasileiros. Pesquisas realizadas nos Estados Unidos provam que estes estão entre os maiores desejos dos americanos. Repare que todos estão ligados à saúde. Costumeiramente, o final do ano é a época em que as pessoas fazem muitas promessas desse tipo. Contudo, a grande maioria não consegue manter as condições necessárias e acaba não conseguindo atingir os objetivos.

Uma boa dica para evitar o fracasso, é traçar objetivos possíveis de atingir. Não adianta tentar alcançar metas impossíveis para a sua condição. Em vez de começar uma dieta radical, que não pode ser mantida por muito tempo, que tal começar por diminuir a gordura e o açucar da sua dieta? Se está pensando em começar uma atividade física, não é aconselhável simplesmente entrar numa academia e começar a malhar. O ideal é conhecer todos os tipos de atividades físicas, ver qual a que mais se aplica ao seu caso, qual proporciona mais prazer e pode ser seguida por mais tempo, sem esquecer de consultar um especialista.

Decisões que tenham relação direta com a saúde não podem ser tomadas por impulso. Precisamos entender que para melhorarmos a nossa saúde é uma questão de mudança. Temos que mudar atitudes e passar a ter hábitos mais saudáveis no dia a dia, seja no trabalho, em casa ou na vida social.

A revista Veja publicou algumas dicas que podem nos ajudar a ter uma vida mais saudável. Que tal começar agora e analisar quais delas já podemos adotar a partir de agora? Confira as dicas:

- ***Deixar de ser sedentário***
- ***Emagrecer***
- ***Parar de fumar***
- ***Fazer um check-up***
- ***Dormir mais***
- ***Ter uma alimentação saudável***
- ***Evitar bebidas alcoólicas***
- ***Beber mais água***
- ***Evitar refrigerantes***
- ***Reduzir o consumo de sal***

Nesta aula, aprendemos importantes dicas para uma vida mais saudável e com mais qualidade de vida.

Aula 12 – Satisfação dos trabalhadores

Discutir as questões de segurança, que são as mais impotante na satisfação dos trabalhadores de uma empresa.

Questões de segurança

As questões de segurança são as mais importantes para aumentar o nível de satisfação dos funcionários no local de trabalho. Como você sabe, um ambiente de trabalho confortável e adequado é realmente necessário para um trabalhador, evitando os fatores de risco e reduzindo os acidentes de trabalho, lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Muitos trabalhadores não apenas se sentem angustiados devido às exigências esmagadoras no trabalho, mas também se sentem cada vez mais deprimidos devido ao ambiente de trabalho inadequado, estações de trabalho de baixa qualidade, ferramentas ruins e má postura. A postura e outros fatores combinados, como o aumento das exigências físicas do trabalho, aumentam o risco de lesões e comprometem as diretrizes do padrão de ergonomia e segurança da empresa.

O ambiente de trabalho é caracterizado pela interação entre os seguintes elementos:

-O trabalhador: com os atributos de peso, altura, força, inteligência, amplitude de movimento, educação, expectativas e muitas outras características físicas e mentais.

-A estação de trabalho: incluindo mobiliário, ferramentas, painéis de controle e outros itens necessários para o trabalho.

-O ambiente de trabalho: incluindo iluminação, temperatura, vibração, ruído, e outros fatores atmosféricos.

A interação de todos os pontos acima determina o modo pelo qual a tarefa é executada e quais são suas exigências físicas. O transporte manual de cargas, por exemplo, se executado de maneira incorreta, pode exigir um excesso de força na região lombar. Com o aumento das demandas físicas do trabalho, o risco de lesão aumenta simultaneamente. E quando as exigências físicas de uma tarefa excedem as capacidades de um trabalhador, as lesões podem ocorrer, prejudicando a saúde e segurança do trabalhador.

Os fatores de risco do trabalho

Existem certos acidentes de trabalho que são associados a determinadas características e são chamados fatores de risco do trabalho.

As características físicas da tarefa, principal meio de interação entre o trabalhador e o local de trabalho. Dentre elas destacamos:

Posições; força; repetições; velocidade/aceleração; duração; tempo de recuperação; carga dinâmica e vibração em segmentos.

As características ambientais também são fontes de interação entre o trabalhador e o local de trabalho, dentre as quais podemos incluir:

Estresse por calor; estresse pelo frio; vibração do corpo; iluminação; ruído e postura. A postura é definida como uma posição em que o corpo de um trabalhador permanece ao fazer uma tarefa. Está associada ao aumento do risco de lesões.

Posturas específicas que estão associadas com as lesões são:

-No pulso: a posição de extensão e flexão está associada à síndrome do túnel do carpo; o desvio ulnar maior do que 20 graus, está associado com o aumento da dor e da patologia.

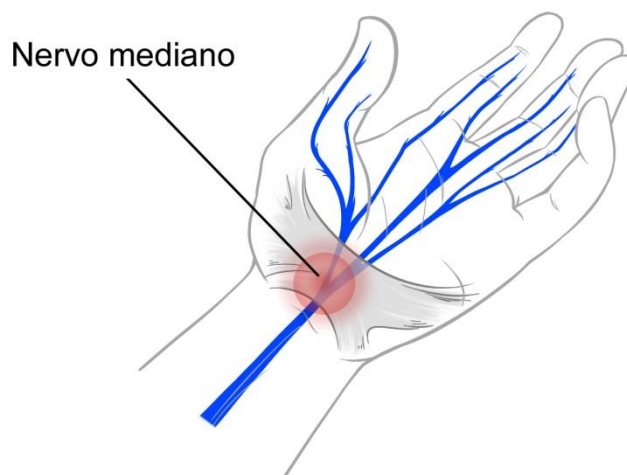



Figura 4 - Sindrome do túnel do carpo.

-Nos ombros: a abdução superior a 60 graus ou flexão por mais de uma hora por dia estão associadas com dor aguda no pescoço.

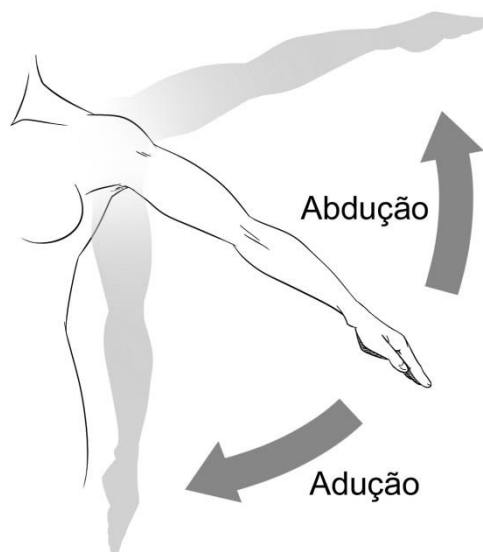



Figura 5 - Abdução/adução.

-Nas mãos: se posicionadas acima da altura do ombro, estão relacionadas com tendinite e diversas patologias do ombro.

-Na coluna cervical: uma flexão de 30 graus leva 300 minutos para produzir sintomas de dor aguda. A flexão de 60 graus leva 120 minutos para produzir os mesmos sintomas.

-No braço: a extensão do braço está associada à dor no pescoço, dormência nos ombros e dor nos músculos dos ombros.

-Na parte inferior das costas ou tronco: as posições em ângulo são associadas a doenças ocupacionais na região lombar.

Os empregadores precisam entender que para aumentar a satisfação do empregado, além de elogiar e valorizar o trabalho realizado e motivar os

trabalhadores, devem incluir melhorias no ambiente de trabalho, como substituir as estações de trabalho com defeito por outras ergonomicamente corretas; equipamentos e máquinas de má qualidade por outros mais modernos e avançados. Ações como estas não só podem melhorar a qualidade do trabalho, mas as exigências físicas do trabalho diminuem automaticamente devido à facilidade e conforto fornecido no local de trabalho. Isso também irá ajudar a aumentar a satisfação do empregado.

Conhecemos alguns pontos de melhoria que devem ser implantados no local de trabalho para melhorar a saúde e a segurança dos trabalhadores, e consequentemente aumentar a satisfação no local de trabalho.

Fonte: http://soni2006.hubpages.com

Aula 13 – Segurança de veículos

Conhecer medidas do setor automotivo brasileiro para melhorar a segurança de usuários.

O Ministério da Previdência Social tem registrado o crescimento dos acidentes de trajeto, ou seja, aqueles que acotecem com o funcionário no seu deslocamento entre a casa e o trabalho. Isto também inclui o deslocamento nos horários de refeição, as viagens a serviço da empresa e ainda outros casos que ocorram dentro do horário de trabalho. Para se ter uma ideia, foram registrados 100.230 acidentes de trajeto em 2011, contra 95.321 em 2010, segundo o Anuário Estatístico do Ministério da Previdência Social.

Independente do meio de locomoção, é preocupante o crescimento dos casos de acidentes. Muitos casos são de alta gravidade, com muitos registros fatais. A frota de veículos vem crescendo bastante em todo o país. O incentivo da

indústria automobilística tem contribuído para que mais pessoas possuam um veículo. Muitos trabalhadores deixaram de usar o transporte público, por exemplo, para usar o seu próprio meio de transporte no deslocamento até o trabalho. Não se pode deixar de citar os benefícios em qualidade de vida e conforto. A autonomia adquirida pelo indivíduo é realmente muito positiva.

Entretanto, dentre as várias causas dos acidentes de trajeto, estão: consumo de álcool, velocidade excessiva e negligência nas condições do veículo. Em muitos casos houve falha mecânica. Em outros o condutor não usava adequadamente os equipamentos de proteção, como o capacete e o cinto de segurança. Os veículos automotores oferecem a cada dia mais proteção ao usuário. Os airbags e ABS começam a cair no gosto dos usuários. Há bem pouco tempo eram considerados itens de luxo, apenas para uma classe de maior poder aquisitivo, em veículos mais caros. Para a grade maioria, eram vendidos como opcionais, elevando o preço do veículo, desencorajando aqueles com menor poder de compra. A segurança tinha um preço muito alto. Agora, a realidade é outra. A segurança do usuário precisa ser melhor avaliada na produção de veículos. A partir de 2014, airbags e ABS devem ser obrigatórios em todos os veículos novos vendidos no Brasil. As resoluções 311 e 312 do Conselho Nacional de Trânsito (Contran) determinam a obrigatoriedade do airbag frontal duplo e o sistema antitravamento dos freios nas quatro rodas. Em 2010, a revista Quatro Rodas falou sobre o assunto, na reportagem de Luís Perez:

> Com a redução dos valores, AIRBAG e ABS caem no gosto do povo e passam a ser mais procurados nas revendas.
> Opcionais até pouco tempo atrás desprezados pelos consumidores, airbag e ABS vivem hoje seu boom. Equipamentos obrigatórios em todos os carros novos nacionais e importados a partir de 2014 (em 2010 já devem estar em 8% dos automóveis produzidos), há cerca de três anos eles eram raridades em modelos nos quais eram vendidos à parte. Hoje chegam a equipar até 30% da linha.
> Outro sinal da boa aceitação pelo mercado é a chegada de ambos à linha Adventure da Fiat: agora eles são itens de série, gerando um aumento de preço de tabela de apenas 1000 reais. “Em 2007, com o Punto, lançamos o conceito HSD, de High Safety Drive, composto por airbag e ABS. Na ocasião, o preço de mercado dos

itens separados girava em torno de 5200 reais. Passamos a oferecê-lo a 2900 reais. Na sequência, essa política foi estendida a toda a gama, com exceção do Mille", afirma o engenheiro Carlos Henrique Ferreira, assessor técnico da Fiat.

Dados de montadoras indicam que a procura por esses itens historicamente não passava de 3% dos automóveis. No caso da Fiat, hoje vai a 5% na linha Palio, batendo em 30% no Punto. Esse interesse crescente do público chegou a pegar no contrapé até marcas com experiência no mercado, como a Chevrolet. Quem quiser ABS e airbag no recém-lançado Agile é obrigado a enfrentar uma fila que chega a dois meses, como aconteceu como o carro de nossa frota. Tudo porque a GM não esperava tanta demanda por veículos mais completos. No lançamento, a previsão era de 70% da versão básica LT e 30% da top LTZ. Hoje a fábrica já produz 50% de cada versão. "Essa tendência de buscar segurança é muito mais marcada a partir do Agile do que em veículos mais básicos", diz Gustavo Colossi, diretor de marketing da GM do Brasil. Ele explica que, no mercado atual, quem já teve um veículo com airbag e ABS não consegue mais abrir mão deles.

"A presença desses itens virou um argumento a mais para valorizar o produto. E eles contam muito, sobretudo para famílias que buscam o primeiro carro para um filho, por exemplo. Se por 2000 reais a mais é possível comprar com airbag e ABS, ele leva", diz Jandeones de Farias, vendedor de usados da VW Caraigá. No novo CrossFox, a marca decidiu baixar os preços e cobrar apenas 2000 reais pelo pacote. "É algo que já está sendo estendido a toda nossa gama", afirma Fabricio Biondo, gerente executivo de planejamento de marketing da Volkswagen.

Apesar de os itens de segurança não aumentarem o valor de revenda, isso tende a mudar. "Em até dois anos, o consumidor vai começar a valorizar o carro usado com airbag e ABS", diz Biondo.

SUBSÍDIO: Hoje as fábricas subsidiam airbag e ABS como uma preparação para o futuro, quando forem obrigatórios para todos os carros. Assim, elas também ganham economia de escala, pois, com o aumento do volume de produção, a tendência é que eles sejam nacionalizados e seus preços sejam reduzidos. "Mesmo tendo a montagem de ABS no país, os componentes são importados", diz Carlos Henrique Ferreira, da Fiat.

Fonte: Revista Quatro Rodas

http://quatrorodas.abril.com.br/autoservico/reportagens/seguranca-tem-preco-540125.shtml

Nesta aula, conhecemos algumas medidas do setor automotivo visando à segurança dos usuários.

Aula 14 – Alzheimer e atividade física

Conhecer o resultado de um estudo que liga a atividade física à prevenção dos sintomas do Alzheimer.

Os benefícios da atividade física são cada vez mais discutidos. A prática de algum tipo de atividade é comprovada, não apenas do ponto de vista físico. Existem benefícios também no plano psicológico. O simples fato de se sentir vivo, ativo e útil, proporciona sensações de bem-estar, através da produção de enzimas benéficas ao organismo. Muitos médicos indicam a atividade física como tratamento de várias doenças, inclusive para dor crônica. Ao contrário do que muitos pensam, pessoas com dor crônica não devem deitar e descansar para sentir melhoras. As reações do corpo são bem diferentes do que normalmente pensamos.

Ao longo dos anos, os especialistas acompanham as respostas do corpo aos mais diversos estímulos. As conclusões apontam o sedentarismo como um grande vilão. O corpo humano é uma máquina em constante movimento. Nosso cérebro jamais para as atividades. Nosso sangue jamais para de circular. Esses são exemplos da atividade constante do nosso corpo. Além das atividade física em si, as recomendações se estendem para a atividade da mente. Nosso cérebro precisa de exercício. Os estudos comprovam que idosos com o hábito de ler, conversar e resolver palavras cruzadas, dentre outras atividades, têm menos

risco dos sintomas de doenças como o mal de Alzheimer, que é típico das pessoas idosas.

As causas desse distúrbio cerebral ainda não são totalmente conhecidas. Alguns fatores levam a crer que seja hereditário. Mas existem muitos aspectos em estudo e teremos muitas novidades nos próximos anos. Um estudo recente, fez uma ligação interessante ente o mal de Alzheimer e a prática de atividade física. Além da atividade cerebral que precisamos ao longo da vida, praticar atividade física poderia desacelerar a perda de memória em pessoas com Alzheimer, um dos sintomas característicos da doença. A revista Veja mostrou o estudo em matéria recente, além de uma entrevista bem interessante com David Schlesinger, pesquisador do Instituto do Cérebro do Hospital Albert Einstein, sobre a doença de Alzheimer. Acompanhe:

> Uma série de pesquisas já apontou para a relação entre a prática de atividade física e um menor risco de Alzheimer ou então sintomas menos severos da doença. Agora, um novo estudo da Universidade de Nottingham, na Grã-Bretanha, descobriu um dos mecanismos que podem ser responsáveis por essa relação. De acordo com o trabalho, um hormônio produzido em quantidades saudáveis durante o exercício moderado, como ao longo de uma caminhada rápida, por exemplo, tem um efeito protetor sobre as células nervosas e pode proteger a memória de um paciente com Alzheimer. As conclusões foram publicadas na edição deste mês do periódico *Journal of Alzheimer's Disease*.
>
> O hormônio apontado pelos autores desse estudo como um possível aliado das pessoas que têm doença de Alzheimer é o hormônio liberador de corticotrofina (CRF, sigla em inglês). Essa substância é responsável por desencadear o processo de stress no organismo de um indivíduo e é encontrada em grandes quantidades em pessoas que têm problemas como ansiedade ou depressão. No entanto, níveis normais do hormônio são benéficos à saúde, já que, de acordo com os pesquisadores, ajudam na sobrevivência das células nervosas e na atividade cerebral. Pessoas com Alzheimer, porém, apresentam baixos níveis da substância.
>
> **Testes -** A equipe responsável por essa nova pesquisa testou, em camundongos com Alzheimer, uma droga experimental que

impede o hormônio liberador de corticotrofina de ligar-se ao receptor CRFR1, o que acaba bloqueando a ação do hormônio. Com isso, os pesquisadores observaram que os animais apresentaram uma resposta anormal ao stress.
Os autores, então, submeteram parte dos camundongos a uma rotina de exercícios físicos moderados. Esses animais, segundo o estudo, conseguiram restaurar a atividade normal do hormônio liberador de corticotrofina, permitindo que ele surtisse um efeito protetor sobre a memória. Isso aconteceu porque as atividades físicas aumentaram a densidade das sinapses, os pontos de contato entre os neurônios que permitem a comunicação entre eles e cuja redução está associada aos sintomas do Alzheimer.
De acordo com Marie-Christine Pardon, que coordenou o estudo, esses resultados mostram que a atividade física não só pode desacelerar o processo de perda de memória em pessoas com Alzheimer, mas também é capaz de melhorar a resposta desses indivíduos ao stress.

Não deixe de conferir a matéria completa no site da Veja, entrevistando David Schlesinger, pesquisador do Instituto do Cérebro do Hospital Albert Einstein, sobre a doença de Alzheimer:

Doença de Alzheimer.

http://veja.abril.com.br/noticia/saude/atividade-fisica-pode-desacelerar-a-perda-de-memoria-em-pessoas-com-alzheimer

Fonte: Revista Veja, Janeiro/2013

Conferimos os resultados de um estudo interessante, que aponta a prática atividade física como aliada no combate aos sintomas da doença de Alzheimer.

Aula 15 – Como escolher a melhor proteção para os olhos

Aprender como proteger os olhos da exposição ao sol. Sem os cuidados necessários, podem ocorrer sérios danos à saúde.

É muito comum o comentário de que o sol está cada vez mais agressivo. Muitos dizem que o aquecimento global está provocando danos ao planeta; um deles seria a penetração de raios de sol altamente prejudiciais ao ser humano. A exposição escessiva ao sol é comprovadamente perigosa e deve ser evitada. A grande preocupação com a pele é comum. Mas é preciso lembrar dos olhos, órgãos importantíssimos que também podem sofrer danos irreversíveis na exposição ao sol. A proteção dos olhos é fundamental. Isto envolve cuidados essenciais, muitas vezes ignorados pelas pessoas que normalmente se expõem ao sol, seja por necessidade ou lazer. Usar óculos escuros parece ser uma solução, uma vez que é um equipamento de proteção específico para a ação dos raios solares. Entretanto, é importante tomar certos cuidados.

Um equipamento de proteção envolve muito mais do que a simples aparência. É preciso que realmente seja fabricado com os devidos cuidados e aprovado pelos órgãos competentes. O fato de estar usando óculos de sol não significa necessariamente que alguém esteja protegido dos perigos. A saúde pode estar sendo prejudicada por uma falsa proteção. Nesses casos, as pessoas podem adquirir lesões muito sérias. Portanto, recomenda-se muita cautela na escolha de um produto dessa natureza. Quando estamos falando de um equipamento destinado a proteger a saúde, os cuidados precisam ser ainda maiores. Nem sempre os produtos de melhor visual oferecem a proteção adequada. Muito menos os de melhor preço. O custo benefício tem que ser bem avaliado. A esposição excessiva ao sol pode chegar a provocar desde uma catarata até um câncer na região dos olhos. Os óculos precisam ser realmente eficazes contra a ação de raios ultravioletas, comprovadamente presentes no nosso meio.

Os perigos da exposição direta a esses raios são muitas. Portanto, é necessário cautela. Sobre o assunto, a revista Veja mostrou algumas dicas importantes na escolha da proteção adequada para os olhos. Vale a pena conferir:

> ***Como escolher a melhor proteção para os olhos*** *- assim como o protetor solar é essencial para a pele, os óculos de sol são indispensáveis para a proteção dos olhos. Com a chegada do verão, é preciso tomar cuidado com doenças que podem afetar os olhos expostos muito tempo ao sol, como a catarata e até o câncer, que pode atingir a fina pele da pálpebra. Nesse caso, óculos de sol com 100% de proteção contra raios ultravioletas são extremamente necessários. O site de VEJA ouviu especialistas para esclarecer qual a importância do acessório e quais são as consequências da exposição indevida.*

- O uso de óculos escuros é necessário durante longos períodos de exposição aos raios UV.
- Evitar comprar óculos escuros de fontes informais, óculos vendidos em camelôs ou ambulantes na praia são mais baratos, mas não fornecem proteção, e podem danificar a visão do usuário a longo prazo.
- Crianças também devem se proteger com o uso de óculos escuros adequados, evitando o uso dos óculos de brinquedo apenas pelo valor estético, que não oferecem proteção.
- As consequências da longa exposição dos olhos aos raios UV sem a devida proteção incluem: Pterígio, catarata, degeneração macular e câncer.

Nesta aula aprendemos sobre cuidados importantes na proteção dos olhos contra os efeitos nocivos da exposição excessiva ao sol.

Conhecer mais sobre os benefícios da corrida, uma atividade simples, que não requer mais do que um pouco de disciplina.

Para os que gostam de atividade física, ela se torna parte da rotina. Torna-se um hábito saudável, que cada vez mais é recomendado para conseguir

manter uma boa saúde. Alguns gostam de frequentar academias, um dos ambientes prediletos dos que buscam um corpo mais saudável. O único problema é que nem todas as pessoas respeitam os limites do corpo e exageram nas atividades ou até buscam soluções em substâncias proibidas, para alcançar seus objetivos. Nesse sentido, a busca deixa de ser por um corpo saudável. Passa a ser por um corpo perfeito, se espelhando em outras pessoas, sem se dar conta do mal que pode estar fazendo para si.

A ditadura do corpo perfeito e sem gordura tem levado muitas pessoas a cometer verdadeiras loucuras. Os resultados algumas vezes são desastrosos. Em nada se assemelham aos conceitos de saúde e bem-estar. Existem diversas atividades para a prática de exercícios físicos. Cada um deve escolher aquela que mais lhe agrada. Este é um ponto importante, pois fazer uma atividade física que não agrada, pode se tornar um verdadeiro calvário para o indivíduo. E isto acaba fugindo do real propósito, que é proporcionar prazer, saúde e qualidade de vida.

Dentre muitas atividades, vamos falar da corrida. Esta pode ser considerada uma atividade bem acessível. Pode ser praticada numa esteira ou ao ar livre, na academia ou em casa, por uma pessoa ou grupo de pessoas. E ainda pode ter custo zero, pois ao ar livre não é preciso nada além da força de vontade e tempo disponível. Qualquer pessoa pode praticar a corrida, salvo alguns casos isolados. Os benefícios são diversos, inclusive a perda de peso. Alguns estudos afirmam que é possível queimar de 600 a 700 calorias numa hora de corrida, o que pode estimular muitas pessoas na prática dessa atividade. Entretanto, é necessário consultar um médico e realizar exames físicos antes de iniciar qualquer atividade física. Assim é possível optar pela atividade mais indicada e também a intensidade recomendada.

Existe um estudo recente sugerindo que a corrida moderada pode aumentar a expectativa de vida em até seis anos. Outro ponto importante desse estudo é que o benefício da corrida é melhor com até 2,5 horas de prática na semana do que correr em intensidade exagerada. A tendência é sempre achar que quanto maior a intensidade e a frequência, maior é o benefício. Mas os estudos sugerem

que nem sempre é assim. Para entender melhor o assunto, vamos conferir uma matéria sobre esse estudo, publicada pela revista Veja:

Corrida em ritmo moderado aumenta expectativa de vida em até seis anos - praticar corrida regularmente aumenta a expectativa de vida de homens e mulheres em ao menos cinco anos, concluiu uma nova pesquisa apresentada nesta quinta-feira no encontro anual da Sociedade Europeia de Cardiologia (ESC, na sigla em inglês), em Dublin, na Irlanda. Segundo o estudo, uma maior longevidade pode ser alcançada com entre uma e duas horas e meia da atividade por semana em ritmo lento ou moderado.

Essa conclusão faz parte do Estudo do Coração da Cidade de Copenhague, um trabalho que vem sendo feito na Dinamarca desde 1976 com mais de 20.000 pessoas com idades entre 20 e 93 anos. Esse levantamento busca aumentar o conhecimento sobre prevenção de doenças cardíacas e também sobre outros problemas, como os de sono e de alergia, por exemplo. Mais de 750 pesquisas já foram publicadas ao longo desses anos a partir de resultados do estudo.

Como explicam os pesquisadores, há diversos trabalhos que sugerem que a corrida pode ser prejudicial para a saúde de adultos e idosos. No entanto, o novo estudo, segundo os próprios autores, ao buscar oferecer uma resposta definitiva ao assunto, concluiu que correr é bom para a saúde e aumenta a longevidade.

"A corrida proporciona vários benefícios à saúde: melhora a absorção de oxigênio, aumenta a sensibilidade à insulina, reduz a pressão arterial e melhora as funções cardíaca e respiratória. E a boa notícia é que você não precisa fazer muito para conseguir esses efeitos positivos", afirma Peter Schnohr, cardiologista chefe do estudo.

A pesquisa — Foram acompanhados, de 1976 a 2003, 1.116 homens e 762 mulheres que costumavam praticar corrida, e suas informações foram comparadas com as do restante dos indivíduos cadastrados no estudo, os quais não costumavam correr. Todos os participantes responderam a questionários sobre a frequência e o ritmo (lento, médio ou rápido) em que corriam. Os dados foram

coletados quatro vezes: entre 1976 e 1978; entre 1981 e 1983; entre 1991 e 1994; e de 2001 a 2003.

No período do estudo, 10.158 pessoas que não praticavam corrida e 122 corredores morreram. A análise feita pelos especialistas mostrou que a corrida reduziu em 44% o risco de morte em indivíduos de ambos os sexos e aumentou a expectativa de vida em 6,2 anos entre os homens e em 5,6 anos entre as mulheres. Segundo os pesquisadores, o melhor benefício foi conquistado com a prática de uma a duas horas e meia de corrida por semana, especialmente quando esse tempo foi dividido em três sessões da atividade, em ritmo lento ou moderado, em uma semana. De acordo com os autores do estudo, essa intensidade é caracterizada quando uma pessoa, ao fazer esforço, se sente um pouco ofegante, mas não com muita falta de fôlego.

Segundo o trabalho, essa frequência surtiu efeitos mais positivos do que quando uma pessoa não corria ou realizavam exercícios com frequência e intensidade extremamente intensos. "Essa associação se parece com a estabelecida em relação ao consumo de álcool. Ou seja, o consumo moderado é melhor do que ser abstêmio ou ingerir quantidades excessivas da bebida", diz Schnohr .

Fonte: Revista Veja, Maio/2012.

http://veja.abril.com.br/noticia/saude/corrida-em-ritmo-moderado-aumenta-expectativa-de-vida-em-ate-seis-anos--2

Conhecemos mais um estudo que aumentar a lista de benefícios da corrida, uma atividade física acessível a qualquer indivíduo.

Aula 17 – Valores de Trabalho

Aprender sobre os valores de trabalho, que são características importantes para bons profissioanais no mercado de trabalho.

O que são valores do trabalho

Ao longo de sua vida, você adquire um conjunto de valores, crenças e ideias que são importantes para você. Por exemplo, acreditar que deve sempre ser honesto ou sempre ser um amigo leal. Você vive sua vida de acordo com esse conjunto de valores. A fim de ter uma vida feliz, bem sucedida e satisfatória, você deve agir de acordo com seus valores, tanto na sua vida pessoal como na profissional. Levar seus valores em conta ao escolher uma carreira pode ser o fator mais importante, que determina se você vai ou não ficar satisfeito nesse aspecto de sua vida. Ao transferir valores pessoais para as atividades profissionais, temos então os valores de trabalho.

É essencial que seus valores de trabalho estejam ligados aos valores da sua carreira. Seus valores de trabalho são tanto intrínsecos (relacionados com as tarefas reais envolvidas na prática de uma profissão), como extrínsecos (relacionados com os subprodutos de uma ocupação). Um valor intrínseco pode ser ajudar aos outros, enquanto um valor extrínseco pode ser ganhar muito dinheiro.

Como identificar valores do trabalho

Profissionais de desenvolvimento de carreira, incluindo consultores e facilitadores de desenvolvimento de carreira, utilizam um grande número de valores para medir o grau de importância que cada um tem para você. Geralmente, é usada uma lista de valores de trabalho para você avaliar. Por exemplo, as instruções podem dizer-lhe para avaliar cada valor numa escala de um a dez, dando um para os valores que são mais importantes para você e dez para aqueles que são menos importantes. Assim você deve listar uma série de valores de trabalho em ordem de importância.

Os resultados são usados para identificar as escolhas de carreira apropriadas, combinando valores de trabalho de um indivíduo com características de ocupações. Esta ferramenta é mais eficaz quando utilizada em conjunto com outros instrumentos de autoavaliação que ajudam a identificar a personalidade, interesses e habilidades.

Exemplos e definições dos valores do trabalho

Abaixo estão alguns exemplos de itens que podem aparecer em uma lista de valores do trabalho, juntamente com a definição de cada um. Ao ler esta lista, pense sobre a importância que cada valor tem para você.

-Autonomia: recebe pouca ou nenhuma supervisão.

-Ajudar os outros: prestação de assistência a indivíduos ou grupos.

-Prestígio: ter alto nível.

-Segurança no emprego: uma alta probabilidade de permanecer empregado.

-Colaboração: trabalhar com os outros.

-Ajudar a sociedade: contribuir para a melhoria do mundo.

-Reconhecimento: receber atenção pelo seu trabalho e créditos pelas realizações.

-Compensação: receber um salário adequado.

-Realização: fazer um trabalho que produz resultados.

-Utilizar suas habilidades e experiências anteriores: usar sua educação e experiência para fazer o seu trabalho.

-Liderança: supervisão / gestão de pessoas.

-Criatividade: usar suas próprias ideias.

-Variedade: fazer atividades diferentes.

-Desafio: a execução de tarefas que são difíceis.

-Lazer: ter tempo de qualidade fora do trabalho.

-Expressão Artística: expressar seus talentos artísticos.

-Influência: ter a capacidade de afetar as opiniões e as idéias das pessoas.

O mercado de trabalho está cada vez mais concorrido. As empresas buscam profissionais cada vez mais completos. Escolher uma carreira adequada aos

próprios valores pode ser determinante para o sucesso ou fracasso no mercado de trabalho. Como vimos, existem muitos valores de trabalho desejáveis para um bom profissional. Os mais importantes, que devem ser marcantes para alguém atuar no mercado, podem ser determinados pelo ramo de negócios e a posição a ocupar. O mais importante é identificar suas principais características e valores. A partir disso, é possível determinar o tipo de profissional que deseja ser e onde melhor se encaixa no mercado.

Fonte: http://humanresources.about.com

Nesta aula vimos uma lista de valores de trabalho e aprendemos como utilizá-los de forma adequada na nossa vida profissional.

Aula 18 – Proteção da pele

Conhecer aspectos importantes sobre a importância de proteger a pele contra os raios solares.

Há algum tempo atrás, a proteção da pele não era uma grande preocupação entre muitos trabalhadores. Especialmente em grandes construções, as tarefas são realizadas a céu aberto. Pedereiros, pintores, soldadores, serralheiros, eletricistas, dentre outros, ficam espostos ao sol em grandes construções. Os prazos de entrega e os problemas comuns do setor, proporcionam um ambiente de grande movimentação, com diversos riscos de segurança. O uso de EPI's é constantemente incentivado por questões óbvias. A proteção dos membros superiores e inferiores, dos olhos, do aparelho respiratório, da face e da audição sempre foram bastante comentados, com grande incentivo ao uso de equipamentos. São riscos de segurança bem visíveis, de fácil identificação.

A proteção da pele contra raios solares não tinha o devido tratamento, apesar das queixas dos funcionários. Havia até mesmo alguma resistência por parte de alguns trabalhadores, que tinham certo preconceito e não viam a proteção da

pele como algo importante. Os riscos da exposição prolongada ao sol são tão sérios quanto quaisquer outros. Os raios ultravioleta podem causar sérias complicações na pele. Ao contrário do que muitos pensam, não importa a cor da pele. Todos os tipos de pele estão sujeitos aos problemas da ação dos raios solares. É grande o número de trabalhadores com doenças da pele provocadas pela exposição excessiva ao sol. Felizmente, esse número tende a diminuir graças ao uso de creme protetor para a pele.

Hoje o creme protetor é um EPI regulamentado e de uso obrigatório nos lugares onde existam riscos de exposição da pele. Os trabalhadores devem ter à sua disposição, da mesma forma que qualquer outro equipamento de proteção. Existe a discussão a respeito do fator de proteção ideal. Teoricamente, o creme com o maior fator de proteção possível teria igualmente uma ação de proteção mais efetiva. Esta tese não se sustenta. Especialistas explicam que não existe um creme que ofereça 100% de proteção. A ação dos cremes tem sua limitação.

Uma reportagem da revista Veja esclareceu bem o assunto, para que as pessoas não alimentem a ideia de estarem mais protegidas do que na verdade estão, pelo simples uso de um protetor com maior FPS (fator de proteção solar). Veja a matéria de Lucia Mandel:

> **Na hora de escolher o filtro solar, devo procurar pelo maior FPS possível? (Adriana)**
> Parece natural achar que quanto mais alto o FPS (fator de proteção solar), maior a proteção solar oferecida pelo produto. Não é bem assim, e vejamos algumas razões:
> **O aumento da proteção contra queimaduras é mínimo -** Corretamente aplicado, um protetor solar com FPS 30 bloqueia 97% dos raios ultra violeta B (UVB), responsáveis pelas queimaduras. Já um protetor com FPS 50 bloqueia 98% dos UVB, apenas 1% a mais. Acima do FPS 50, o aumento da proteção é irrisório e nunca vai chegar a 100%.
> **Atenção ao UVA** – A radiação solar que nos atinge é composta dos raios UVA e UVB. Os raios UVB causam queimaduras solares enquanto os raios UVA aceleram o envelhecimento da pele e ambos, UVA e UVB, podem causar câncer de pele. O FPS mede

somente a proteção contra os raios UVB. A proteção anti UVA também é importante e deve vir estampada no rótulo. **Qual FPS escolher?**– O FPS mínimo para dias de sol deve ser 30. Para uma proteção ainda maior, escolha FPS 50. A partir daí, os diferentes fatores oferecem proteção real semelhante. E sempre o produto deve agir também contra os raios UVA. É o chamado protetor de amplo espectro. E não vale economizar no uso: aplique generosamente.

Fonte: Revista Veja, por Lucia Mandel / Outubro/2013

Adquira mais conhecimento. Confira o vídeo abaixo no site da Veja:

http://veja.abril.com.br/multimidia/video/insolacao-desidratacao

Nesta aula aprendemos sobre ao cremes protetores de pele e a maneira correta para escolha e o uso. Vimos também que o creme protetor é um EPI regulamentado em lei.

Aula 19 – Como lidar com pessoas negativas no trabalho

Aprender sobre a convivência com pessoas negativas no trabalho, um dos fatores que pode influenciar os pensamentos positivos e prejudicar sua qualidade de vida no ambiente profissional.

Uma empresa saudável, que almeja crescer e desenvolver-se, precisa de pessoas saudáveis e positivas. Do contrário, pode ter sérios problemas em todo o ambiente. Algumas pessoas exalam negatividade. Elas não gostam de seus empregos ou não gostam de sua empresa. Seus chefes são sempre idiotas e elas são sempre tratadas de forma injusta. A empresa está sempre indo para baixo e os clientes são inúteis. Todos conhecemos pessoas assim. Em toda empresa

existe alguma. E pra impedir que nos contaminem, o melhor é evitar o contato sempre que possível.

Por outro lado, pessoas normalmente positivas, também agem como as negativas. Algumas vezes, sem razões legítimas. Você deve diferenciá-las das demais, uma vez que são ocasionalmente negativas. Vamos falar das duas variedades de pessoas negativas.

Dicas para lidar com a negatividade ocasional

Ouça o empregado ou reclamações do colega de trabalho até ter certeza de que eles se sentem ouvidos. Às vezes as pessoas repetem sentimentos negativos mais e mais, porque eles não sentem como se tivessem realmente tendo a atenção necessária. Faça perguntas. Esclareça suas dúvidas. Certifique-se de ter escutado ativamente.

Decida se você acredita que existem razões legítimas para a sua negatividade. Se você decidir afirmativamente, pergunte se gostariam de sua ajuda para resolver o problema. Se pedirem ajuda, aconselhe ou dê ideias.

Aconselhar as pessoas a se tornarem mais positivas é muito bom. Mas o seu papel não é o de fornecer terapia ou aconselhamento. Nem é o seu papel fornecer conselhos sobre a carreira ou recomendações a longo prazo. Recomende livros úteis e seminários ou aconselhe procurar o departamento de Recursos Humanos para resolver seu problema. Conheça os seus limites ao aconselhar alguém.

Às vezes, o colega só quer reclamar de algo simples e precisa de um bom ouvinte; ele não quer o seu conselho ou assistência para resolver a situação. Ouça, mas defina limites para que ele não abuse da sua boa vontade de ouvinte, queixando-se em demasia. Ele pode desse modo sugar sua energia e perspectiva positiva. Não permita que isso aconteça. Afaste-se e diga que você prefere mudar a conversa para assuntos mais positivos.

Se você ouvir a negatividade, e perceber que as preocupações não são legítimas, tome coragem e diga o que você pensa. Diga que você se preocupa com ele e

com a sua felicidade no trabalho, mas você não concorda com seus pontos de vista diante da situação.

Mude de assunto educadamente. Se mesmo assim o colega insistir no assunto e abusar da sua boa vontade e você acredita que suas queixas são injustificadas, não gaste seu tempo em ouvir ou tentar ajudar. Você só vai incentivar e alimentar sentimentos negativos. Você vai configurar-se como um ímã para coisas negativas. Interações negativas constantes podem acabar dificultando a boa convivência no seu local de trabalho.

Dicas para lidar com colegas de trabalho negativos

Ao lidar com pessoas realmente negativas, gaste o menor tempo possível com elas. Assim como você deve definir limites com aqueles cuja negatividade você acredita que é infundada ou injustificada, você precisa estabelecer limites com pessoas realmente negativas.

As causas de sua negatividade a longo prazo não são problemas seus. Cada pessoa tem uma história negativa. Não abale sua perspectiva positiva ouvindo as histórias ou as causas que levaram alguém a ser negativo. Você pode acabar reforçando esse comportamento. Negatividade é uma escolha. Pessoas muito negativas precisam de um novo emprego, uma nova empresa, uma nova carreira, uma nova perspectiva ou ajuda profissional especializada. Eles não precisam de você.

Seja cuidadoso ao lidar com pessoas negativas no trabalho

Evite passar o tempo com colegas negativos. Se você é forçado pelo seu papel na empresa, a trabalhar com uma pessoa negativa, estabeleça limites. Não permita ser arrastado para discussões negativas. Diga que você prefere pensar sobre o seu trabalho de forma positiva. Evite se tornar simpático aos adeptos da negatividade. Sugira para a pessoa negativa procurar ajuda da área de recursos humanos ou de seu supervisor.

Se tudo isso falhar, fale com o seu supervisor ou o pessoal de recursos humanos sobre os desafios que você está enfrentando para lidar com a pessoa negativa. Eles devem estar preparados e dispostos a resolver o problema da pessoa negativa. Negatividade persistente, que impacta no grupo de trabalho é um comportamento que pode até exigir uma ação disciplinar.

Se a negatividade entre os funcionários de sua empresa é persistente, se as questões que a envolvem são deixadas sem solução, e isto afeta a sua capacidade de realizar bem o seu trabalho, procure seguir em frente. Sua cultura positiva não deve ser afetada. Se ninguém está trabalhando para melhorar o clima do ambiente de trabalho, isto pode ser um problema cultural daquele ambiente. E a cultura de um grupo não muda do dia para a noite. Procure ajudar sempre. Mas com o cuidado de não se contaminar.

Fonte: http://humanresources.about.com

Nesta aula aprendemos algumas dicas para lidar com pessoas negativas no ambiente de trabalho, sem permitir que nossa perspectiva positiva seja afetada.

Aula 20 – Proteção dos olhos

Adquirir conhecimentos sobre as normas de proteção dos olhos, aprendendo mais sobre a grande importância de evitar lesões que prejudicam a visão.

Uma empresa pode fornercer-lhe ferramentas, equipamentos de segurança, vestuário e vários outros tipos proteção. Entretanto, há certas coisas que não podem ser fornecidas. Um novo par de olhos, por exemplo. Se algo acontecer a seus olhos, a situação é preocupante. A ciência já é capaz de substituir várias partes do corpo; mas quando ocorre a perda dos olhos, não há mais volta.

Milhares de lesões oculares ocorrem no local de trabalho a cada ano, justificando a necessidade de proteção total dos olhos. Usar corretamente a proteção para os olhos requerida no seu trabalho ou em outro local é uma maneira simples de manter os olhos seguros.

Seus olhos são delicados e muito susceptíveis a sofrer danos. Não é necessário um grande golpe para provocar ferimentos. Na verdade, uma pequena porção ou partícula de metal, uma partícula de poeira ou vestígio de química são capazes de gerar um ferimento grave nos seus olhos.

Se você está exposto a poeira, ácidos, metais fundidos, faíscas e outros agentes perigosos, deve tomar as devidas precauções e proteger seus olhos. Se você não fizer isso, está arriscado a perder o precioso dom da visão, ou seja, pode nunca mais ver a sua esposa, marido ou filhos novamente.

As normas de segurança estabelecem padrões mínimos para o empregador e o empregado. Qualquer atividade onde exista o risco de projeção de partículas, agentes químicos nocivos ou qualquer outro risco para a visão, o trabalhador precisa estar devidamente protegido. Existem equipamentos de proteção específicos e devem ser fornecidos nos diversos tipos de situação. Muitas normas tratam da proteção dos olhos e da face.

Se você usa lentes de contato, lembre-se: elas não foram projetada para fornecer proteção aos olhos. Além disso, é uma boa ideia ter um par de óculos de grau disponíveis em caso de necessidade de remover suas lentes de contato. Muitas pessoas consideram uma partícula no olho como um simples inconveniente e procuram retirar normalmente.

Mas os usuários de lente de contato podem ter uma surpresa desagradável e perigosa. Partículas afiadas podem arranhar a córnea do olho, levando a complicações graves. Quando isso acontece, é importante remover a lente imediatamente.

Se o desconforto persistir após a remoção da lente, lavar o olho com água fria e procurar atendimento médico imediatamente.

Óculos de grau e óculos de proteção completos devem substituir as lentes de contato quando você trabalha com produtos químicos perigosos. Se uma solução irritante ou ácida salpicar acidentalmente no olho, antes de qualquer coisa, o olho deve ser lavado com água fria, preferencialmente em um chuveiro lava olhos. É o primeiro procedimento para limpeza de qualquer agente nocivo nos olhos. No entanto, um acidente desse tipo não pode ocorrer quando o trabalhador usa óculos de proteção completo. Não apenas os de proteção lateral.

Figura 6 - Chuveiro lava olhos.

Nunca tente remover um corpo estranho do olho, a menos que seja uma lente de contato. Também nunca tente remover um corpo estranho do olho de outra pessoa. Bancar o médico irá provavelmente piorar a situação. A pessoa deve ser levada ao departamento médico imediatamente para o tratamento do problema ocular.

Se você usar óculos de segurança, lembre-se de cuidar deles para que possam protegê-lo quando você precisar.

Aqui estão algumas dicas:

1 . Certifique-se de seus óculos se encaixam. Se eles não se encaixam corretamente, você pode ser tentado a não usá-los. Se o seus óculos de segurança escorregam, parecem tortos ou estão muito apertados, tome providências para tê-los devidamente ajustados.

2 . Mantenha seus óculos limpos. A sujeira diminui a visibilidade. Lave-os regularmente com água e sabão neutro ou solução própria. Em seguida, enxugue com um pano macio ou papel toalha.

3 . Mantenha seus óculos bem guardados e protegidos quando você não estiver usando. Podem ocorrer arranhões ou outros danos se você colocar os óculos no bolso ou atirá-los numa caixa de ferramentas. Sem os devidos cuidados, os óculos podem perder a capacidade de fornecer a proteção necessária para o usuário.

Mais uma vez, lembre-se que você tem um único par de olhos. A legislação e as regras da empresa exigem o uso de proteção para os olhos em certas funções. Cada atividade e local exige um tipo de proteção ocular específico. A área de segurança determina qual a proteção ocular adequada. Também onde, quando e como deve ser usada.

No final, tudo que a empresa fizer para proteger seus olhos não será eficaz, a menos que você coopere. Você é a única pessoa que pode garantir o uso da proteção adequada para os olhos nos momentos necessários.

Use o bom senso e exercite as boas práticas de segurança, proporcionando a si mesmo uma boa margem de segurança para os seus olhos.

Se houver alguma dúvida sobre a proteção dos olhos em qualquer trabalho ou local, consulte o seu supervisor. Não tente adivinhar e correr o risco de passar o resto de sua vida sofrendo as consequências.

Aprendemos nesta aula os meios de proteção dos olhos. Sempre que uma atividade exigir, é necessário nos protegermos corretamente. Qualquer acidente pode significar a perda da visão.

Fonte:[*http://www.nei.nih.gov*](http://www.nei.nih.gov)

Aula 21 – O crack e seus efeitos

Conhecer os efeitos do crack, uma droga que se torna cada dia mais presente na nossa sociedade.

A sociedade atual convive com vários problemas. Um dos mais sérios é o grande número de usuários de drogas. Hoje o perfil dos usuários é muito diverso. Em todas as classes sociais são observados os efeitos devastadores das drogas, que podem literalmente destruir vidas, afetando famílias inteiras. O crack é um tipo de droga que vem tomando muito espaço. A acessibilidade e o preço permitem a disseminação da droga.

Nas empresas, a preocupação é cada vez mais presente. Além das campanhas contra drogas, algumas já acompanham seus funcionários com exames toxicológicos, principalmente aqueles que realizam tarefas específicas, que oferecem riscos de segurança para outras pessoas. É o caso dos operadores de empilhadeira e de ponte rolante, por exemplo. As linhas de montagem e o trabalho em atura também são exemplos de situações perigosas. As pessoas precisam estar em condições normais de saúde para que as tarefas sejam feitas com segurança.

O crack tem efeitos devastadores no organismo. Segundo o Dr Ronaldo Laranjeira, especialista no assunto, a entrada da droga pelos pulmões possibilita uma absorção muito maior e mais rápida. É possível fazer uso da droga por muito mais tempo e em maior quantidade. Isto explica o alto índice de dependência entre os usuários. Ele explica que o crack não é só um problema de saúde. Apenas as campanhas de saúde não serão suficientes para combater o avanço da droga. O cack é um problema de saúde e segurança pública.

Segundo o Dr Ronaldo, houve falhas nas diretrizes brasileiras no trato com o problema. Ficamos de braços cruzados enquanto a droga tomava espaço. E agora temos que conviver com este grande mal na nossa sociedade. Ele cita o caso da cracolândia em São Paulo e defende a intervenção realizada. Porém, diz que foi feita sem uma estrutura eficiente. Os usuários apenas foram dispersados. Em entrevista, o Dr Ronaldo esclarece muitas dúvidas. Afirma que o tratamento

deve ser tão complexo quanto a doença. Fala ainda das diretrizes brasileiras e das taxas de sucesso dos tratamentos. Acompanhe a matéria da revista Veja, por Jones Rossi:

> Psiquiatra com PhD pela Universidade de Londres, Ronaldo Laranjeira é um dos médicos que mais conhece o crack no Brasil. Conduz pesquisas relacionadas à droga há mais de 15 anos. Várias delas forneceram importantes subsídios para o poder público. Laranjeira estabeleceu, por exemplo, o perfil dos dependentes da droga em São Paulo. Especialista em dependência química, professor da UNIFESP, diretor do INPAD (Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia para Políticas Públicas do Álcool e outras Drogas) e coordenador do UNIAD (Unidade de Pesquisas em Álcool e Drogas), ele é organizador dos livros *O Tratamento do Usuário de Crack* e *Dependência Química – Prevenção, Tratamento e Políticas Públicas*. Em entrevista em vídeo ao site de VEJA, o especialista fala sobre temas espinhosos, como a internação compulsória e sobre a intervenção na Cracolândia, em São Paulo. E refuta a visão de que o combate à droga é apenas um problema de saúde pública. "Se não conseguirmos desmontar a rede de tráfico, vai ser difícil resolver (o problema do crack) apenas com políticas de saúde pública".

Acese o link e acompanhe em vídeo toda a entrevista do Dr Ronaldo Laranjeira concedida à revista Veja:

http://veja.abril.com.br/noticia/saude/%E2%80%98crack-e-um-problema-de-saude-e-de-seguranca-publica%E2%80%99#tabs

Não deixe de acompanhar a entrevista com um dos mais renomados especialistas em assuntos relacionados às drogas. Adquira informações importantes.

Adquirimos informações importantes a respeito de umas das drogas mais comuns da atualidade.

Aula 22 – Como saber a hora de mudar de emprego

Aprender dicas importantes sobre os sinais que indicam o seu desgaste físico e psicológico no trabalho e a hora de tomar uma atitude a esse respeito.

O objetivo final da educação é encontrar reciprocidade em lidar com inúmeros livros, professores, trabalhos, etc, e encontrar uma carreira que dê motivação para acordar todas as manhãs com um sorriso no rosto. No entanto, o que acontece quando sua carreira já não lhe faz feliz? Ela começa a se tornar um fardo, tira o sono, rouba tempo com a família, e finalmente o torna insatisfeito com a vida. Quando estiver experimentando todas as opções acima, pode ser hora de deixar o seu trabalho.

O trabalho não deve ser um peso

Um dos primeiros sinais de que você deve deixar seu trabalho é quando se sente arrastado para ir trabalhar. Acordar para o trabalho deve ser uma alegria; não uma tarefa árdua. Por favor, não confunda a preguiça com o horror ao trabalho. Há uma diferença entre sentir-se cansado e sentir-se sugado. Você não merece passar anos de trabalho duro na faculdade para ser infeliz para o resto da vida. Se em vez de acordar com uma atitude de “eu posso”, você está começando o dia com uma atitude de “eu odeio minha vida”, é hora de seguir em frente e procurar mudanças.

Um trabalho deve ser envolvente e desafiador

Outro sinal de que é hora de seguir em frente é a incapacidade de ser desafiado. Claro, todos nós temos momentos diversos no trabalho. Podemos ter dias sem muitas coisas a fazer, com poucas situações novas. No entanto, se a sua postura é de puro tédio da rotina, preso na mesma posição há anos ou sente dificuldade em voltar ao mesmo ambiente todos os dias após anos de serviço, pode ser hora de mudar de empresa.

Vida pessoal e trabalho devem estar sempre em equilíbrio

Se você é um pai ou mãe de família, sabe a importância de equilibrar família e trabalho. Mas há uma linha muito tênue entre fazer muitas horas extras e tirar bom proveito disso. Não há carreira que valha perder certos momentos da vida de um filho. Se sua carreira forçá-lo a perder o crescimento do seu filho ou ficar sem tempo para a família, então pode ser o momento de procurar uma oportunidade de carreira menos exigente.

Respeito e valorização devem ser parte do trabalho

O último sinal de que pode ser hora de parar, pode ser o mais óbvio. Os empregadores tendem a ser muito gentis com seus empregados recém-contratados. No entanto, se você achar que seu chefe não o trata com respeito, então é hora de encontrar um empregador que lhe trate com o respeito que você merece. Não há espaço para o desrespeito no ambiente de trabalho. Manter a ética e o profissionalismo é imperativo. Para encontrar o seu emprego dos sonhos você deve ir à luta. No entanto, nenhum sonho deve se tornar um pesadelo. Encontrar a carreira certa é fundamental para a felicidade. Uma pessoa infeliz não consegue ser produtiva, nem ter boas relações em família ou em sociedade. Há casos em que mudar de emprego é bom para a empresa e ótimo para o trabalhador.

Fonte: http://humanresources.about.com

Nesta aula aprendemos sobre alguns sintomas que indicam a hora de promover mudanças na vida profissional, a fim de manter a saúde e o bem-estar.

Aula 23 – Sete maneiras de melhorar a segurança no trabalho

Discutir meios para melhorar a segurança das pessoas no local de trabalho, reduzindo doenças e lesões.

Todo empregador deve entender que os trabalhadores são muito valiosos numa empresa. Eles fazem o trabalho. É importante que permaneçam felizes e livres de lesões. Afinal, o absenteísmo pode custar uma fortuna em salários, perda de negócios e diminuição da produtividade.

Ainda não é possível manter a equipe em uma bolha protetora; mas é possível fazer do local de trabalho um ambiente mais seguro e saudável.

Aqui estão sete passos simples que podem ajudar a começar.

1. Farejar problemas

Você precisa desenvolver um olho clínico para os perigos ocultos e removê-los. Manter os equipamentos bem conservados, assegurar que as vias de passagem estejam bem iluminadas, verificar se os materiais empilhados estão seguros e ter certeza de que os equipamentos de segurança estão funcionando e em local acessível. Regularmente inspecione todas as áreas de sua empresa para garantir que as normas e procedimentos de segurança estão sendo seguidas.

2. Ter um plano

Você precisa criar e comunicar políticas e regras relativas à segurança no trabalho. Certifique-se de que seus funcionários são treinados sobre como fazer o seu trabalho de forma segura. Certifique-se que eles tenham material de primeiros socorros à sua disposição. Também prepare-os para situações de emergência e tenha um plano de emergência no local.

3. Diminuir a carga

Os funcionários que trabalham com levantamento de carga, podem sofrer sérias lesões. É importante que você tome medidas para tornar seu trabalho menos perigoso, ensinando e reforçando práticas seguras para levantamento manual de cargas. Algumas medidas incluem diminuição do peso das cargas, com duas pessoas compartilhando cargas pesadas; usar métodos que empurram em vez de levantar ou puxar objetos; garantir o equilíbrio das cargas; manter as atividades em uma altura que não necessita de flexão e utilizar meios mecânicos para levantamento e transporte de cargas.

4. Dê descanso aos seus pés

Trabalhar de pé o dia todo é difícil para os pés, pernas e coluna vertebral. Mas existem medidas que você pode tomar para minimizar o desconforto de seus funcionários. Apresente-lhes oportunidades de movimentar-se ou sentar-se ao longo do dia. Se possível, fornecer algo para descansar os pés enquanto eles estão trabalhando em pé ou permitir que eles usem um banquinho. Piso de cimento é muito prejudicial. Materiais mais leves, como a cortiço ou borracha são muito mais ergonômicos e fáceis para o sistema músculo-esquelético suportar. Tapetes ergonômicos também são ótimos para reduzir lesões por esforço.

5. Não os deixe cair

Tropeços e quedas podem levar a lesões graves. Identifique riscos potenciais e faça a correção. Treine os funcionários para usar equipamentos de segurança, identificar condições inseguras e evitar lesões. Se possível, mantenha o layout de

forma que não seja necessária a utilização de escadas. Monitore regularmente espaços de trabalho para garantir que as normas de segurança são cumpridas.

6. Dê-lhes uma pausa

Para evitar lesões por esforço, é importante que os funcionários tenham pausas pra um café, principalmente quando envolve horas extras. Trabalhadores cansados são mais propensos a cometer erros que causam lesões e provocam doenças. Faça um esforço para elaborar horários que permitam revezamento de funcionários, evitando jornadas muito longas ou turnos exaustivos. Todos devem ter tempo de folga.

7. Ensinar como se proteger

A melhor maneira de garantir que sua equipe permaneça segura é proporcionar-lhes formação em saúde e segurança. Ensiná-los a usar os equipamentos corretamente, identificar riscos potenciais, envolver-se em práticas ergonômicas e aderir às políticas de saúde e segurança. Além disso, envolva toda a equipe. Descubra as maiores dificuldades das atividades e solicite a ajuda de todos na busca de soluções. Certifique-se de que a segurança é algo que está enraizado na cultura da sua empresa em todos os sentidos.

Ao educar-se sobre a saúde e segurança e como se aplica à sua empresa, você será mais capaz de proteger seus empregados. Desse modo protege também o negócio, que depende deles. Uma força de trabalho saudável é uma força de trabalho feliz. E as pessoas felizes são as pessoas mais produtivas.

Aprendemos nesta alguns passos simples para manter um local de trabalho mais seguro, protegendo os trabalhadores de possíveis doenças ou lesões relacionadas ao trabalho.

Fonte: http://kimberleylaws.hubpages.com

Aula 24 – Combate ao fumo no Brasil

Abordar o assunto do tabagismo na atualidade, bem como os efeitos das campanhas de combate no Brasil.

Quando o assunto é relacionado ao cigarro, a grande maioria concorda com os seus efeitos nocivos à saúde. Porém, um grande número de pessoas continua fumando. Algumas lutam constantemente contra o vício. Outras não têm o menor interesse em deixá-lo. Assim, os problemas de saúde causados pelo fumo mata um grande número de pessoas no mundo todos os anos. Os gastos com a saúde são bastante afetados por causa de doenças respiratórias. Uma grande parte é comprovadamente provocada pelos efeitos do fumo no organismo. Por conta disso, o governo tem procurado amenizar a situação com campanhas direcionadas aos fumantes. Uma das mais populares é a impressão de fotos mostrando situações chocantes provocadas pelos efeitos do cigarro. As fotos são estampadas com grande destaque nas embalagens.

O fato é que as campanhas são bem presentes. Ao longo dos anos, as propagandas se tornam cada vez mais restritas, visando à proteção de crianças e adolescentes, para evitar que se tornem dependentes do fumo. Estudos recentes mostram os efeitos da restrição das propagandas de cigarro em veículos de comunicação de massa. Segundo as pesquisas, é grande o número de brasileiros que deixou de se tornar dependente do fumo nos últimos anos. As pesquisas também mostram que a grande maioria das pessoas não apenas aprova as leis contra o fumo, como defende leis ainda mais severas a esse respeito. Tudo isso é motivo para celebrar tantos efeitos benéficos à saude dos cidadãos. Entretanto, um recente estudo defende a revisão das medidas de combate ao fumo no Brasil. Elas estariam com resultados muito desiguais entre as populações de média e

baixa renda. É o que mostra uma matéria publicada na revista Exame. Confira a matéria:

Brasília - A política de combate ao fumo no Brasil precisa ser revista, defende trabalho preparado pelo Centro de Estudos sobre Tabaco e Saúde da Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz (Cetab-Fiocruz). O estudo mostra que, apesar de os números gerais serem positivos, as medidas antitabagistas adotadas no País tiveram um resultado muito desigual entre populações de baixa e alta renda.

"Pobres fumam mais e têm menores índices de abandono do fumo. As mensagens de alerta, as políticas de prevenção e tratamento não chegam como deveriam a pessoas com menor renda", resumiu a coordenadora do trabalho, Vera Luiza da Costa e Silva.

De acordo com Luiza, resultados que deixam claro a necessidade de se repensar, por exemplo, as mensagens de alerta das embalagens dos **cigarros**. "Elas têm de ser concebidas e testadas entre integrantes de classes econômicas mais pobres", disse. O mesmo, completa, deve ser feito com populações de áreas rurais, também mais refratárias às mensagens.

"Os dados deixam claro que o fumo não é um problema resolvido no País. É preciso ir além, pensar estratégias específicas", disse a diretora executiva da Aliança de Controle do Tabagismo, Paula Johns. O trabalho foi feito a partir da análise das Pesquisas Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN) e Especial de Tabagismo, de 2008. A análise mostra que, embora o tabagismo de modo geral tenha caído no País, em alguns grupos, isso acontece num ritmo muito mais lento.

O porcentual de fumantes entre os cidadãos com menos de sete anos de escolaridade foi mais de duas vezes maior do que o registrado entre aqueles com pelo menos um ano de universidade. Fumantes de classes econômicas menos privilegiadas gastam mais com cigarros do que outros grupos. Comparativamente, eles têm menos lazer, gastam menos com educação, com **saúde**, aponta o trabalho. "Os efeitos são mais perversos", resumiu Luiza.

Tanto Luiza quanto Paula afirmam que, além da necessidade de uma revisão na estratégia das campanhas de alerta contra o fumo,

o governo deve trabalhar de forma a ampliar o preço do cigarro no País. Uma tática, afirma Luiza, que poderia ajudar a combater o tabagismo sobretudo entre as classes econômicas menos privilegiadas. "O cigarro no Brasil ainda é um dos mais baratos do mundo", afirma. Procurado, o Ministério da Saúde não se manifestou.

Fonte: Revista Exame

http://exame.abril.com.br/brasil/noticias/combate-ao-fumo-precisa-ser-revisto-defende-estudo-2

Fumo: porcentual de fumantes entre os cidadãos com menos de sete anos de escolaridade foi mais de duas vezes maior do que o registrado entre aqueles com pelo menos um ano de universidade. Fonte: Revista Exame.

Nesta aula, conhecemos um estudo que mostra um outro lado das campanhas contra o fumo. Apesar dos efeitos positivos, ainda existem pontos a serem analisados e melhorados.

Aula 25 – Sintomas de adoecimento das empresas: assédio moral

Conhecer os efeitos do assédio moral nas empresas e adquirir uma visão crítica sobre o assunto.

Nas áreas de recursos humanos das organizações, nos departamentos de responsabilidade social e entre profissionais da saúde e psicólogos, o assédio moral é um assunto bastante discutido. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define assédio moral como o uso deliberado da força e do poder contra pessoa, grupo ou comunidade, de modo repetitivo e prolongado, podendo trazer

consequências sérias, como lesões, danos psicológicos, transtornos e privações, com graves impactos na saúde daqueles que são submetidos a essa lamentável situação.

Certamente muitos de nós já passamos por uma experiência característica de assédio moral ou conhecemos algum amigo ou familiar que teve uma experiência típica, embora não tenha sido tratado como tal. O assunto ainda gera muitas discussões, uma vez que não existe legislação específica para assédio moral no Brasil. Apesar disso, a jurisprudência reconhece algumas atitudes praticadas por empregadores ou seus representantes como características de assédio moral. Algumas delas são: deixar o funcionário sem tarefas ou mesmo no corredor da empresa, separado dos demais; controlar o tempo gasto no banheiro; insinuar que o funcionário é imcompetente; fazer piadas; determinar que o funcionário execute tarefas muito acima da sua capacidade ou que realize tarefas inúteis, que estejam muito abaixo da sua capacidade profissioanal; esposição ao ridículo, dentre outras.

Existe um projeto de lei no Congresso Nacional que caracteriza o assédio moral como uma espécie de acidente de trabalho, podendo gerar direitos como licença médica e outras indenizações para as vítimas. Entretanto, o projeto segue a passos lentos. Enquanto isso, muitas empresas ainda fazem uso da violência psicológica como ferramenta para obter o melhor desempenho possível de seus funcionários. Isto ocorre porque o assédio moral ainda não é encarado como um problema social. Muitas organizações realmente acreditam que exercer cada vez mais pressão por resultados é a melhor maneira de incentivar a competitividade no meio de trabalho, gerando profissioanais mais produtivos, eficientes e criativos. Nas organizações que seguem essa linha de pensamento, é normal que surjam metas impossíveis de serem cumpridas, abuso de horas trabalhadas e destrato de funcionários no dia a dia, com humilhações por escrito ou verbais, até mesmo em público. O que passa despercebido é que os resultados dessas ações não são nada positivos. Não geram boa produtividade e se torna um ciclo vicioso: se o ambiente é doentio, gera trabalhadores doentes; estes acabam comprometendo a saúde dos negócios, impedindo o crescimento da empresa.

Fonte: Revista Exame, Outubro/2013

Nesta aula aprendemos sobre o assédio moral nas empresas. Vimos que ainda é um problema social presente em muitas instituições.

Aula 26 - Proteção das mãos.

Conhecer os riscos de ferimentos nas mãos.

Duas ferramentas extremamente eficientes, de alta precisão e com projeto extremamente complicado. Nossas mãos. Ferramentas naturais, que faz com que seja possível segurar, empurrar, fazer carinho e executar nosso trabalho, porém, apesar da importância, nós não nos atentamos para os riscos que elas estão expostas e para os cuidados quanto a adequada prevenção contra estes riscos, como: Manuseio de ferramentas, equipamentos cortantes, material pesado, produtos químicos, sujeira etc.

Ao mesmo tempo que as mãos são uma das partes mais utilizadas do corpo, também são as mais maltratadas.

Muitos ferimentos podem ser evitados, se pensar antes onde vai colocar suas mãos.

No trabalho são necessários alguns cuidados como, usar a proteção adequada para cada tipo de trabalho, como no exemplo abaixo:

- Se for trabalhar com material áspero, abrasivo, objetos cortantes ou ferramentas de corte, é necessário que use luvas de couro. Alguns destes modelos podem proteger também de produtos com óleo, solventes e alguns produtos químicos. É necessário também que as luvas se encaixem corretamente as mãos, luvas grandes podem se enroscar trazendo perigo;

- Outro tipo de proteção também são os cremes específicos que são aplicados antes de colocar as luvas. Estes cremes protegem contra dermatites causadas por produtos químicos

- Mantenha suas mãos longe de equipamentos rotativos e nunca use suas mãos para parar peças rotativas. Quando for manusear qualquer tipo de carga, verifique se há saliências, pregos, lascas, parafusos, vidros quebrados, etc.

  Cuidado com os dedos quando for colocar cargas no chão e nunca use os dedos para testar a temperatura de gases, líquidos ou de maquinas.

Vídeo Motivacional

Link: http://www.youtube.com/watch?v=VrYVm_rjcz0

Aula 27 - Ginastica Laboral

Saber dos benefícios da ginastica laboral no trabalho.

Trabalhar por horas sentado na frente do computador, digitando sem parar ou atendendo o telefone, pode até parecer inofensivo, mas a repetição destas

atividades pode dar início a incômodos como dores nas mãos, como também a fadiga muscular.

Para amenizar estes incômodos, é recomendado no mínimo 15 minutos de exercícios de alongamento e reforço muscular, durante o expediente de trabalho. Estes exercícios receberam o nome de ginastica laboral e ajuda no bem estar físico.

Deve ser feita por 15 minutos diariamente e não há necessidade de roupas especiais. Além de exercícios de alongamento e reforço muscular, fazem parte também jogos, que servem para descontração, com objetivo de relaxar os músculos.

Exercitar-se no trabalho, melhora a saúde, aumenta a motivação e melhora o relacionamento interpessoal. Isso mostra que os beneficiados não são somente os trabalhadores, mas também as empresas são beneficiadas, com a diminuição de acidentes de trabalho e aumento da produção dos trabalhadores.

Luísa Melo, publicou na revista Exame.com em Julho de 2013 algumas empresas que oferecem benefícios diferenciados a saúde:

“Mercado Livre

Os 560 funcionários do site de compra e venda podem fazer gratuitamente acompanhamento com médicos e nutricionistas. Basta agendar uma consulta com um desses profissionais, que atendem na sede da empresa, uma vez por semana. É possível também agendar massagens e fazer ginástica laboral livremente duas vezes na semana, sem custos.

A companhia ainda incentiva a prática de exercícios físicos, com um subsídio de 50 reais para cada funcionário que apresentar recibo de pagamento de qualquer atividade. Há ainda um campeonato de futebol interno, com locação de campo e uniformes pagos pela empresa. “São nove equipes disputando atualmente. Cada jogador do time vencedor será premiado com um vale-compras de 250 reais para consumir dentro do próprio Mercado Livre”, conta a gerente de Recursos Humanos da empresa, Helen Menezes.”

“Biogen Idec

Na subsidiária brasileira da Biogen Idec -- empresa global de biotecnologia com sede nos Estados Unidos -- os funcionários são estimulados a ter uma alimentação saudável e a praticar esportes.

Eles podem consumir à vontade frutas da estação, que ficam disponíveis na copa, e a empresa reembolsa 50% do valor gasto com qualquer tipo de atividade física, desde que não ultrapasse um teto estipulado. O subsídio é concedido a todas as 58 que trabalham para a companhia no Brasil. Para os executivos, há ainda um check-up anual totalmente pago pela empresa. “Há uma real preocupação em proporcionar qualidade de vida ao funcionário", diz a diretora de RH da Biogen Idec, Renata Lopes.”

“Ford

Em todas as fábricas da Ford no Brasil, há diversas campanhas voltadas para melhorar a saúde dos funcionários, dentro de um programa chamado "Viva Bem". Uma que tem feito sucesso é a "Vigilantes do peso", na qual qualquer funcionário pode se inscrever para ter acompanhamento semanal com um nutricionista. O atendimento é feito em grupos e não tem custo. Em 2013, 175 pessoas participam dessa campanha.

"Acreditamos que uma pessoa saudável é muito mais produtiva”, afirma o Gerente de Relações Trabalhistas e Saúde para a Ford América do Sul, Ernesto Huerta. Entre outras ações, a Ford também realiza uma grande campanha de vacinação. Este ano, só na unidade de São Bernardo, cerca de 4200 pessoas, entre trabalhadores e familiares, foram imunizadas. A vacina é gratuita para os funcionários e tem custo reduzido para as famílias (valor de 25 reais).”

Fonte: http://exame.abril.com.br/gestao/noticias/empresas-que-oferecem-beneficios-diferenciados-para-saude?p=5#7

Aula 28 - Ergonomia – NR 17

Conhecer os objetivos da ergonomia dentro e fora do ambiente de trabalho

Ergonomia: conceito

Podemos definir como a ciência que pretende alcançar o ajuste ideal entre o homem e seu ambiente de trabalho. No passado, os aspectos ergonômicos não tinham tanta importância como nos dias atuais, quando se buscam continuamente maneiras de adaptar o ambiente de trabalho, proporcionando maior conforto aos trabalhadores. Os benefícios são diversos.

Nos dias atuais, ainda podemos subdividir a Ergonomia em dois grupos, que são:

Ergonomia de correção: procura melhorar as condições já existentes; a sua eficácia é limitada; gera mais custos. Imagine ter que mudar todo um ambiente de trabalho com suas máquinas e equipamentos já em pleno funcionamento, com a divisão do trabalho já estabelecida.

Ergonomia de concepção: admite ainda na fase de projeto todas as questões relacionadas com as capacidades humanas; cria postos de trabalho adaptados ao trabalhador; procura adquirir máquinas e equipamentos adaptados a quem os vai utilizar.

Ergonomia nas empresas

Os especialistas recomendam que as empresas desenvolvam seus próprios programas ergonômicos. Os grupos de trabalhadores podem identificar e analisar fatores de risco no local de trabalho e encontrar soluções. Estes programas podem funcionar como parte integrante do programa de saúde e segurança já existente. É uma importante ferramenta no combate aos casos de lesões, melhorar a autoestima dos trabalhadores e diminuir os casos de afastamento por doenças relacionadas com as atividades. Por tudo isso, muitas vezes os programas de ergonomia trazem melhora de produtividade.

Um programa de ergonomia eficiente numa empresa inclui basicamente:

- Compromisso do empregador com os recursos, o pessoal e o tempo;

- Um responsável pelo programa na empresa, autorizado a tomar decisões e implantar mudanças;

- Participação ativa dos empregados na identificação de problemas e apresentação de soluções;

- Uma estrutura claramente definida, como um comitê;

- Um sistema para identificar a analisar os fatores de risco, bem como para pesquisar, obter e implementar soluções;

- Treinamento de funcionários da produção e administrativos;

- Cuidados médicos para trabalhadores com lesão;

- Manutenção do registro de lesões.

Fonte: http://www.ergonomianotrabalho.com.br/index.html

Segurança no Transito

Você já ouviu falar em ergonomia no automóvel?

Veja na matéria abaixo, originalmente publicada no site da revista MdeMulher, alguns cuidados com a postura, para garantir o conforto para quem passa muito tempo no carro.

"Você já ouviu falar em ergonomia? Essa ciência estuda a interação entre seres humanos e máquinas e equipamentos levando em conta as particularidades corporais (postura e movimentos), os fatores ambientais (ruídos e iluminação) e informações captadas pelos cinco sentidos. Como resultado, a ergonomia contribui para o desenvolvimento de produtos mais seguros, confortáveis e eficientes para o uso no dia a dia. A definição do espaço interno dos automóveis também se baseia numa rigorosa avaliação dessa ciência. E as montadoras têm

investido cada vez mais na segurança e no conforto dos automóveis. Já existem softwares capazes de simular os movimentos humanos dentro do veículo com o intuito de auxiliar na determinação das características internas. Manequins também são utilizados em testes práticos e técnicos. A seguir, confira as dicas para aproveitar ao máximo a ergonomia do seu carro.

Regulagens do motorista

Um automóvel já sai da fábrica com todos os itens necessários para garantir o conforto dos passageiros, mas cabe aos usuários regulá-los da maneira mais adequada. No caso do motorista, é importante que os dispositivos – volante, botões etc. – estejam ao seu alcance. "Isso vale até mesmo para uma garrafinha de água. Assim, ele não precisa ficar se contorcendo para alcançar um objeto", alerta Felipe Mujica, professor do curso de pós-graduação em Ergonomia do Centro Universitário Senac. Mujica ressalta que, ao sentar-se, o motorista deve encontrar a melhor posição para ficar com as pernas e os braços levemente flexionados e os ombros alinhados à altura do volante. Ele também precisa ajustar o banco de maneira que seus movimentos na direção sejam leves, evitando sobrecarga nos músculos. Atenção especial deve ser dada à regulagem dos espelhos retrovisores, pois com uma boa visibilidade não há necessidade de forçar posturas ou posições para enxergar melhor a rua.

No banco do passageiro

Neste caso, a dica é apoiar bem a lombar mantendo-a numa posição de 90 graus em relação aos quadris. "Procure deixar a planta dos pés apoiada por inteiro no assoalho e, de tempos em tempos, faça pequenas mudanças posturais", recomenda Mujica. Em hipótese alguma utilize um objeto extra, como uma almofada ou um apoio para os pés. Isso pode afetar o funcionamento do cinto de segurança e causar outros problemas em caso de frenagem brusca.

Tráfego intenso e viagens longas

Quem vai passar muitas horas na estrada deve programar as paradas com antecedência para descansar e relaxar o corpo. Nesses intervalos, faça

movimentos simples de alongamento para pernas, braços e coluna. Em caso de trânsito intenso, quando é impossível sair do carro, o professor recomenda atenção para não exercer pressão desnecessária ao acionar os pedais. Por isso, sempre que possível, use o freio de mão para dar uma leve relaxada nos pés e nas pernas. Procure também aliviar a tensão na região dos ombros e do pescoço puxando levemente a cabeça para a direita e para a esquerda. Confira aqui uma série de exercícios que você pode fazer para relaxar os músculos."

Fonte: http://mdemulher.abril.com.br/familia/especial/de-carona-com-elas/seguranca-no-transito-2/ergonomia-no-automovel/

Assista ao video sobre ergonomia no trabalho.

Link: http://www.youtube.com/watch?v=4iYT9Zvfims

Aula 29 - Bem estar no trabalho

Importância do bem estar no ambiente de trabalho.

O conceito de qualidade de vida, é diferente entre as pessoas, as prioridades mudam de uma pessoa para outra. As necessidades humanas são muito complexas. Apenas as melhores empresas conseguiram chegar mais próximo do ideal. Ajudar o funcionário a exercer seu papel na sociedade da melhor forma possível, reduzindo o volume de trabalho e respeitando horários é tão importante quanto cuidar do seu bem-estar físico.

Passamos oito horas do nosso dia, durante pelo menos trinta e cinco anos de nossas vidas no trabalho. Portanto, empresas que pensam na qualidade de vida dos seus funcionários, tem em troca pessoas mais mais felizes e que produzem mais.

O funcionário precisa de tempo para administrar suas carreiras como pais, mães, filhos, maridos, esposas e cidadãos. As empresas podem ajudar nesse equilíbrio. Os benefícios oferecidos são saúde, educação, desenvolvimento, remuneração, lazer, horários flexíveis, dentre outros.

Na matéria publicada na página – Artigos – em Dezembro de 2008 por Camila Araújo, comenta a qualidade de vida no trabalho, como fator decisivo no desempenho organizacional, leia abaixo:

"Nos dias atuais, fala-se muito em qualidade: qualidade no serviço, qualidade no atendimento aos clientes, qualidade nos produtos e qualidade de vida. Estes, dentre outros, chama-se de qualidade total, que tem como objetivo criar uma organização na qual todos os funcionários estejam trabalhando para fazer dela a melhor do seu campo.
Somente há pouco tempo, a preocupação com a QVT destacou-se para a situação de trabalho como parte integrante de uma sociedade complexa e de um ambiente heterogêneo. Segundo Chiavenato (2002, p. 391), "a QVT tem o objetivo de assimilar duas posições antagônicas: de um lado, a reivindicação dos empregados quanto ao bem-estar e satisfação no trabalho, do outro, o interesse das organizações quanto a seus efeitos sobre a produção e a produtividade".

Pode-se afirmar que uma empresa com qualidade é, entre outros fatores, aquela que possui colaboradores que, após atender suas necessidades básicas, estejam satisfeitos com a empresa e seus colegas de trabalho, isto é, sua equipe de trabalho.

Para Fernandes (1996), pode-se entender QVT como um programa que visa a facilitar e satisfazer as necessidades do trabalhador ao desenvolver suas atividades na organização, tendo como ideia básica o fato de que as pessoas são mais produtivas quanto mais estiverem satisfeitas e envolvidas com o próprio trabalho.

Neste caso, a conquista da qualidade de vida, em grande parte, depende do próprio indivíduo, seja na organização ou fora dela. Depende de sua autoestima e autoimagem, do engajamento profissional, político e social e, acima de tudo, de sua postura na transformação da realidade e da consciência de seus direitos e deveres.

Segundo Dejours (1992), qualidade de vida é uma expressão de difícil conceituação, tendo em vista o seu caráter subjetivo, complexo e multidimensional. Ter qualidade de vida depende, pois, de fatores intrínsecos e extrínsecos. Assim, há uma conotação diferente de qualidade de vida para cada indivíduo, que é decorrente da inclusão desses na sociedade. Nos dias atuais, com a globalização, as pessoas estão sendo obrigadas a atingir elevados níveis de produtividade, sendo pressionadas pela concorrência, que se torna cada vez mais acirrada em vários mercados. Sabe-se que, a cada dia, os clientes estão se tornando mais exigentes e, com isso, as empresas têm que estar mais preparadas para satisfazer suas exigências. Com a ênfase do mercado para com as pessoas, as empresas passam a ver o seu pessoal como peça chave para o seu desenvolvimento e reconhecimento no cenário competitivo, a partir daí surgiu a necessidade de proporcionar aos seus colaboradores um ambiente mais agradável e harmonioso, que o estimule a um melhor desempenho aumentando assim sua produtividade. Diante desta oportunidade estão surgindo várias pesquisas e estudos a fim de entender a importância dessa implantação e o que ela vai agregar a empresa, como também seus impactos positivos e negativos no meio de atividades rotineiras, que após sua implantação, passarão a ser menos estressantes e cansativas devido a qualidade de vida que estará sendo oferecida ao operário.

OS ELEMENTOS-CHAVE DA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A meta principal do programa de QVT é melhorar a satisfação do trabalhador dando o devido valor a seu colaborador, incentivando-o no seu trabalho. A QVT envolve toda a empresa e, principalmente, a qualidade de vida, pois o que mais se deseja na vida é a felicidade, constituindo-se em uma busca antiga do homem. Porém, para ser feliz, é necessário ter saúde, satisfação consigo próprio e com seu trabalho, e tudo isso compreende a qualidade de vida.

Entretanto, muito se tem falado sobre qualidade de vida no trabalho. Mas a satisfação no trabalho não pode estar isolada da vida do indivíduo como um todo. Os colaboradores que possuem uma vida familiar insatisfatória têm no trabalho como o único ou maior meio para obter a satisfação de muitas de suas necessidades, principalmente, as sociais. (RODRIGUES, 1999). Assim, o trabalho assume dimensões enormes na vida do homem, pois a

qualidade de vida tem sido usada com crescente frequência para descrever certos valores ambientais e humanos, descuidados pelas sociedades industriais em favor do avanço tecnológico, da produtividade e do crescimento econômico. (RODRIGUES, 1994).

Contudo, dizer às pessoas que se espera que elas façam o melhor, significa que estas são consideradas capazes de alcançar altos padrões e, de acordo com Davis e Newstron (1991, p. 28), "o resultado de um sistema eficaz de comportamento organizacional é a motivação, que quando combinada com as habilidades e capacidades do empregado, resulta na produtividade humana".

Segundo Rodrigues (1997, p. 14), "quando o trabalho é compartilhado, os resultados aparecem mais facilmente, os erros podem ser minimizados, reduzidos e até mesmo eliminados".

Desta forma, para que o sujeito tenha boa saúde física ou mental, deve haver um clima adequado propiciado pela organização, que por sua vez resultará numa boa qualidade de vida no trabalho, favorecendo a formação e a manutenção de indivíduos mais criativos, serenos, responsáveis e com capacidade para demonstrar ou desenvolver novas habilidades, gerando, assim, um melhor retorno para a própria empresa.

De acordo com Werther (1983, p. 71), "além do desafio de proverem oportunidade de emprego, os departamentos de pessoal também procuram melhorar a qualidade de vida no trabalho. Os esforços para melhorar a qualidade de vida no trabalho procuram tornar os cargos produtivos e satisfatórios". Embora sejam usadas muitas técnicas diferentes sob o título "qualidade de vida no trabalho", a maioria dos métodos acarreta à reformulação de cargos com a participação dos trabalhadores afetados.
Não há Qualidade de Vida no Trabalho sem Qualidade Total, ou seja, sem a empresa seja boa. Não confundir QVT com política de benefícios, nem com atividades festivas de congraçamento, embora essas sejam importantes em uma estratégia global. A qualidade tem a ver essencialmente com a cultura organizacional. São fundamentalmente os valores, a filosofia da empresa, sua missão, o clima participativo, o gosto por pertencer a elas e as perspectivas concretas de desenvolvimento pessoal que criam a identificação empresa-

empregado. O ser humano fazendo a concepção da empresa e em suas estratégias. (MATOS,1997, p. 40).

Segundo Werther (1983, p.47), "a qualidade de vida no trabalho é afetada por muitos fatores: supervisão, condição de trabalho, pagamento, benefícios e projetos do cargo. Porém, é a natureza do cargo que envolve mais intimamente o trabalhador". O aludido autor verifica que o trabalho em equipe é também algo complicado, pois compor um grupo de trabalho significa colocar em cena, para atuação produtiva, conjunta, diferentes personalidades, história de vida, experiências, competências, visões de mundo e graus de conhecimentos.

O trabalho é importante para que os departamentos possam responder antecipadamente aos desafios organizacional, ambiental e comportamental e as mudanças, em quaisquer destes fatores, podem afetar a qualidade de vida no trabalho.

Se o impacto destas mudanças puder ser previsto, os departamentos estarão mais aptos a responder. Entretanto, pode-se incentivar o trabalhador, proporcionando um ambiente de participação, de integração com supervisores, com colegas, de acordo com as necessidades dos empregados, cabendo às empresas criar um ambiente em que as pessoas se sintam bem e os gerentes demonstrando que as pessoas têm um papel importante dentro da organização."

Fonte: *http://www.administradores.com.br/artigos/economia-e-financas/qualidade-de-vida-no-trabalho-fator-decisivo-no-desempenho-organizacional/26723/*

Assista ao vídeo sobre a qualidade de vida no trabalho.

Link: http://www.youtube.com/watch?v=qoxW13XryFM

Aula 30 - Aparelhos eletrônicos e a Ergonomia

Saber dos problemas causados pelo uso continuo dos aparelhos eletrônicos.

Olhe ao seu redor. Eles estão em toda parte: ombros curvados, pescoço e pulsos angulados, mãos torcidas como garras. Enquanto as pessoas fazem uso de dispositivos eletrônicos em mais e mais lugares, elas podem, sem saber, estar se expondo a grandes riscos de lesão.

As coisas eram muito mais simples há 20 anos, quando os funcionários trabalhavam principalmente em computadores de mesa, que podem ser ajustados para o máximo conforto. Agora as pessoas têm adicionado laptops, smartphones e tablets aos seus arsenais, e eles estão usando ou talvez abusando deles no trabalho, em casa, em trens, aviões, hotéis e restaurantes.

Visite qualquer área de espera do aeroporto, disse Alan Hedge, professor de ergonomia da Universidade de Cornell, e você pode ver as pessoas usando seus laptops em posições incômodas e contorcidas.

Ao posicionar-se de forma inadequada, as pessoas estão em maior risco de cansaço visual, tendinites, e síndrome do túnel do carpo, para citar apenas algumas doenças. O uso excessivo dos músculos e tendões podem levar a inflamações, causando dor nas mãos, ombros, pescoço e costas.

Os laptops estão contribuindo com esses problemas, porque "eles não preenchem nenhum dos requisitos ergonômicos para um sistema de computador", disse o Professor Hedge. O teclado e a tela são conectados, então se você colocar o teclado na posição ideal para digitação, a tela não estará na melhor distância para visualização, disse ele. Estações de trabalho que fornecem um teclado extra ou monitor pode ajudar a resolver este problema.

Outro perigo que espreita são as telas de toque, disse o professor Hedge. As teclas que se movem para cima e para baixo, fornecem mais conforto para os dedos das mãos, enquanto a pressão de dedos contra telas é mais forte e pode levar à dor. Por essa razão, ele disse, um tablet não deve ser muito usado para a digitação.

Os nossos polegares têm sido submetidos a um nível de trabalho para o qual não foram destinadas. Polegares são mais vulneráveis do que os outros dedos, porque eles têm dois ossos em vez de três, disse o professor Hedge.

“Se você quiser se machucar, abuse das mensagens de texto”, acrescentou. Isso inclui a chance de colidir com alguma coisa enquanto faz isso em movimento.

O ato de digitar tem levado a um aumento de uma condição conhecida como tenossinovite de Quervain, onde os tendões tornam-se tão inflamados, que se torna doloroso para mover seu polegar, afetando sua capacidade de segurar as coisas, disse o professor Hedge.

Nos dias atuais, você pode estar teclando com seu chefe. Em seguida com um amigo. E essa maior mistura de trabalho e vida pessoal está colocando mais pressão sobre o corpo. Isto pode tornar mais difícil de identificar o que está causando um novo problema físico.

Para rastrear as origens de uma dor, pode ser necessário se tornar um detetive em sua própria vida. Ao procurar diminuir ou prevenir a dor, é necessário considerar todos as atividades repetitivas em todos os dispositivos que você usa.

Não se descartam fatores psicológicos. O estresse mental pode deixar os músculos tensos, agravando qualquer estresse físico existente.

Se puder, consulte um especialista em ergonomia na sua empresa para organizar a melhor configuração possível para os seus dispositivos no trabalho e em casa, junto com uma discussão sobre as melhores práticas. Notifique a sua empresa e consulte um médico se tiver problemas de dor ou de visão.

Dra Carol Stuart-Buttle, especialista em Ergonomia, diz que um problema de saúde comum é a deficiência visual decorrente de um monitor colocado a uma distância errada para os olhos. E ela muitas vezes encontra problemas como tendinite, porque as pessoas não estão apoiando os braços quando usam um mouse, fazendo maior esforço e aumentando a tensão muscular.

Se você está debruçado durante o trabalho, alguma coisa está errada, ela disse. Olhe para as coisas que estão lhe obrigando a se curvar e dê um jeito. Sente-se em sua cadeira, apoie os pés, se necessário e certifique-se que seus braços estão relaxados enquanto você digita. Verifique se a tela está perto o suficiente para você ver claramente, sem esforço, aumentando o tamanho da letra, se necessário.

Esteja ciente desses fatores e tente respeitá-los tanto quanto possível, mesmo quando não estiver em sua estação de trabalho.

“Enquanto você trabalha, analise a sua tarefa. Se tem muito a digitar, você precisa de um teclado. Não tente digitar um livro inteiro com os polegares”, acrescenta Hedge.

A parte mais simples e mais importante que os especialistas apontam é justamente o que as pessoas mais se esquecem de seguir: fazer uma pausa, separando-se de suas máquinas e dar aos seus músculos e sua mente, o descanso que eles merecem.

Fonte: The New York Times, Phyllis Korkki, Setembro/2011

Assista ao vídeo sobre ergonomia e os aparelhos eletrônicos.

Link: http://olhardigital.uol.com.br/video/ergonomia_mantenha_a_saude_de_sua_coluna_e_dos_olhos_durante_o_trabalho/22375

Aula 31 – Plano de Combate a Emergência - Incêndios

Conhecer alguns planos de combate a incêndio

Em qualquer empresa é necessário o treinamento de combate a incêndio e evacuação. Em caso de emergência e princípio de incêndio, acione imediatamente o alarme e aja de acordo com o plano de evacuação da empresa e imediatamente ligue para o corpo de bombeiros pelo TELEFONE 193.

Métodos de Extinção do fogo

Há três meios de extinguir o fogo:

-Abafamento:
Consiste em eliminar o comburente (oxigênio) da queima, fazendo com que ela enfraqueça até apagar-se. Para exemplificar, basta lembrar que quando se está fritando um bife e o óleo liberado entra em combustão, a chama é eliminada pelo abafamento ao se colocar a tampa na frigideira. Reduziu-se a quantidade de oxigênio existente na superfície da fritura. Incêndios em cestos de lixo podem ser abafados com toalhas molhadas de pano não sintético. Extintores de CO2 são eficazes para provocar o abafamento.

-Retirada do Material:

Há duas opções de ação na retirada de material:

a) Retirar o material que está queimando, a fim de evitar que o fogo se propague;

b) Retirar o material que está próximo ao fogo, efetuando um isolamento para que as chamas não tomem grandes proporções.

-Resfriamento:
O resfriamento consiste em tirar o calor do material. Para isso, usa-se um agente extintor que reduza a temperatura do material em chamas. O agente mais usado para combater incêndios por resfriamento é a água.

Causas mais comuns de incêndios

Sobrecarga nas instalações elétricas; vazamento de gás; improvisações nas instalações elétricas; crianças brincando com fogo; fósforos e pontas de cigarros atirados a esmo; falta de conservação de motores elétricos; estopas ou trapos envolvidos em óleo ou graxa abandonados em local inadequado.

Classes de Incêndio e Agentes Extintores

Quase todos os materiais são combustíveis; no entanto, devido a diferença na sua composição, queimam de formas diferentes e exigem maneiras diversas de extinção do fogo. Convencionou-se dividir os incêndios em quatro classes.

Classe A: fogo em combustíveis comuns que deixam resíduos. O resfriamento é o melhor método de extinção. Exemplo: Fogo em papel, madeira, tecidos, etc.

Classe B: fogo em líquidos inflamáveis. O abafamento é o melhor método de extinção. Exemplo: Fogo em gasolina, óleo e querosene, etc.

Classe C: fogo em equipamentos elétricos energizados. O agente extintor ideal é o pó químico e o gás carbônico. Exemplo: Fogo em motores transformadores, geradores, etc.

Classe D: fogo em metais combustíveis. O agente extintor ideal é o pó químico especial. Exemplo: Fogo em zinco, alumínio, magnésio, etc.

O Uso de Hidrantes

São necessárias, no mínimo, duas pessoas para manusear a mangueira de um hidrante. A mangueira deve ser acondicionada na caixa de hidrante em função do espaço disponível para manuseá-la, a fim de facilitar sua montagem para o combate ao fogo.

O Uso de Extintores

Figura 7 - Extintores de incêndio, 4 e 8Kg.

Para ajudar no combate de pequenos focos de incêndio, foram criados os extintores.

Há vários tipos de extintores de incêndio, cada um contendo uma substância diferente e servindo para diferentes classes de incêndio.

Extintor com água pressurizada

É indicado para incêndios de classe A (madeira, papel, tecido, materiais sólidos em geral).

A água age por resfriamento e abafamento, dependendo da maneira como é aplicada.

Extintor com gás carbônico

Indicado para incêndios de classe C (equipamento elétrico energizado), por não ser condutor de eletricidade. Pode ser usado também em incêndios de classes A e B.

Extintor com pó químico seco

Indicado para incêndio de classe B (líquido inflamáveis). Age por abafamento. Pode ser usado também em incêndios de classes A e C.

Extintor com pó químico especial

Indicado para incêndios de classe D (metais inflamáveis). Age por abafamento.

Não use água

Em fogo de classe C (material elétrico energizado), porque a água é boa condutora de eletricidade, podendo aumentar o incêndio.

Em produtos químicos, tais como pó de alumínio, magnésio, carbonato de potássio, pois com a água reagem de forma violenta.

Recomendações

- ✓ Aprenda a usar os extintores de incêndio.
- ✓ Conheça os locais onde estão instalados os extintores e outros equipamentos de proteção contra fogo.
- ✓ Nunca obstrua o acesso aos extintores ou hidrantes.
- ✓ Não retire lacres, etiquetas ou selos colocados no corpo dos extintores.
- ✓ Não mexa nos extintores de incêndio e hidrantes, a menos que seja necessária a sua utilização ou revisão periódica.
- ✓ Se tiver que atravessar uma região em chamas, procure envolver o corpo com algum tecido molhado não-sintético. Isso dará proteção ao seu corpo e evitará que se desidrate. Proteja os olhos e a respiração; são as partes mais sensíveis que a fumaça provocada pelo fogo pode atingir primeiro. Use máscara de proteção ou, no mínimo, uma toalha molhada no rosto.

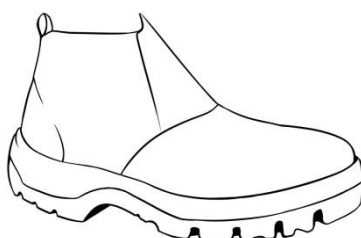
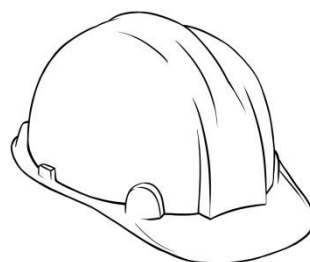
Fonte: Corpo de Bombeiros – São Paulo

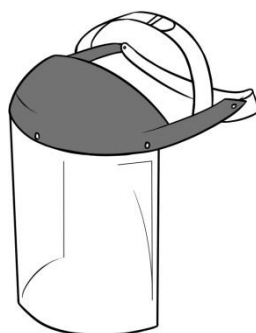
Assista ao vídeo de um bombeiro que mostra sua rotina.

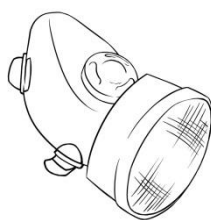
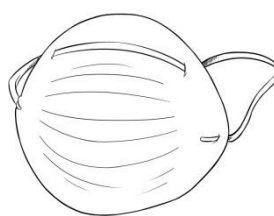
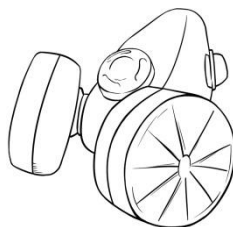
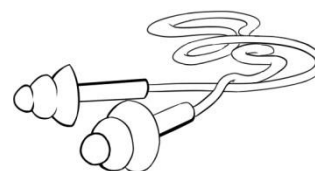
Link: http://tvuol.uol.com.br/assistir.htm?video=bombeiro-faz-video-que-mostra-rotina-de-combate-a-incendios-04028C98396CD0914326

Aula 32 - EPI (Equipamento de Proteção Individual)

Conhecer sobre os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

Protetor auricular tipo concha

Sapato de segurança

Capacete

Jaleco

Máscara completa

Óculos de proteção

Respiradores semi facial

Máscara para poeira

Protetor auricular

O que e EPI?

É qualquer produto ou dispositivo destinado ao uso individual do trabalhador, e que tem a função de proteger contra riscos que ameacem sua saúde e segurança.

É importante ressaltar que este tipo de equipamento só deverá ser usado quando não for possível eliminar os riscos do ambiente em que se desenvolve a atividade, ou seja, quando as medidas de proteção coletiva não forem suficientes para atenuar os riscos, não oferecendo completa proteção contra os riscos de acidentes e doenças profissionais ou do trabalho.

É fácil encontrar profissionais dando desculpas para não usar os equipamentos de proteção, elas são muitas: "incomoda demais", "não consigo trabalhar com isso", "é pesado", "tenho alergia a esse equipamento", "esquenta demais".

Felizmente ao longo do tempo as barreiras diminuíram significativamente. Pessoas que trabalharam por anos sem usar qualquer equipamento, hoje estão conscientes da necessidade do uso. As empresas investiram pesado na questão de treinamentos visando à conscientização dos trabalhadores. A grande barreira a ser vencida é a própria consciência de cada um. O método de punição ainda é usado por alguns. A obrigatoriedade do uso de EPI é prevista na lei. Portanto, quem se recusar a seguir suas normas e procedimentos pode ser advertido verbalmente e por escrito, podendo chegar a demissão por justa causa.

É importante saber que o EPI não evita o acidente. Ele pode atenuar a situação. O que poderia ser um acidente grave torna-se mais leve devido ao uso do equipamento. Com a intensificação dos treinamentos, os resultados são bem positivos. Conscientes da necessidade de usar para o seu próprio bem, os trabalhadores passam a respeitar as normas e ainda passam a ser multiplicadores das boas práticas de segurança.

As normas e procedimentos sobre o EPI são obrigatórias. Daí a possibilidade do empregador ou empregado sofrerem punições pelo seu descumprimento. Ambos têm seus direitos garantidos por lei. Também suas obrigações. Por isso os

treinamentos são tão necessários. Cada um precisa conhecer bem as normas e agir de acordo com as mesmas. Só poderão ser usados os equipamentos que possuam o CA (certificado de aprovação) do Ministério do Trabalho.

Assista ao vídeo sobre o uso de EPI´s.

Links:http://www.youtube.com/watch?v=hrD4Elvfg5U e http://www.youtube.com/watch?v=GEOIe58lwmQ

Aula 33 - Investigação de Acidentes

Saber como se faz uma investigação de acidentes.

É de suma importância a investigação de um acidente, pois somente após desta é que se pode dizer quais foram as causas e quais serão as medidas corretivas para que este não ocorra novamente.

Essa tarefa não é bem aceita por muitos profissionais de Segurança do Trabalho. Alguns pensam que a investigação pode dar mais visibilidade ao acidente. E como o foco é prevenção, cada acidente pode ser visto como uma falha do próprio profissional de segurança. Afinal, ele existe na empresa para evitar que os acidentes aconteçam. Isso é um engano.

Não há como evitar todos os acidentes, ainda que ocorram por falhas do próprio empregado. Trabalhamos para evitar. Nem sempre é possível. Porém não impossível.

Investigar acidentes de trabalho é um dever do SESMT (onde houver) e da CIPA, segundo a NR 4 e NR 5 do Ministério do Trabalho.

A investigação deve acontecer seguindo no mínimo os seguintes passos:

- Descobrir o que aconteceu no momento do acidente;

- Descobrir o que saiu errado;

- Encontrar a causa do acidente;

- Determinar os riscos existentes;

- Evitar que aconteça novamente agindo preventivamente.

Para que a investigação seja conduzida com sucesso é necessário um formulário de investigação de acidente.

Abaixo segue roteiro para se iniciar a investigação de um acidente:

-Conhecer o processo normal de trabalho. Não tem como investigar se não souber como é funcionamento de cada função envolvida.

-Saber o que fazem, quais movimentos são necessários, para onde tem que se locomover, e tudo mais que seja pertinente ao local do acidente e as funções dos envolvidos.

-Não trabalhar sozinho. Envolver diretamente os chefes do setor, além da CIPA e outras pessoas importantes na investigação.

Procedimentos para investigação

Levantamento dos fatos:

O ambiente:

- Esforce-se para ser a primeira pessoa a chegar na cena do acidente. Ser o primeiro lhe garantirá uma ambiente livre de alterações e isso irá contribuir para desvendar o que saiu errado e provocou o acidente. Anote todos os detalhes que julgar ser importante.

Entrevistas:

- Converse com as pessoas envolvidas no acidente. Ouça as testemunhas e as vítimas. Essa conversa a princípio deve ser em particular. Exceto em casos em que seja mais prudente a presença de uma terceira pessoa. Deixe claro que o objetivo da conversa não é encontrar pessoas para punir, mas para descobrir o que saiu errado, evitando que aconteçam acidentes semelhantes.

- Durante a entrevista tente descobrir de fato o que ocorreu; seja detalhista. Se necessário vá com a testemunha ao lugar do acidente. Através de descrições descubra a posição onde a testemunha estava, a posição da vítima e os movimentos que deram origem ao acidente.

- Se o acidente envolver queda, descreva a altura da queda; se envolver queda de materiais descreva a altura de onde caiu e o peso do material, e assim por diante. Quanto mais detalhes melhor.

- Não imponha limites à conversa. Deixe que ela seja a mais aberta possível. Se necessário, estimule a pessoa criando um clima informal.

- Entreviste quantas pessoas julgar necessário, esse processo às vezes demora dias.

- Escreva tudo o que julgar importante, assim garantirá não perder detalhes que podem ser decisivos para descobrir as causas dos acidentes.

Logo após colher os depoimentos dos evolvidos e analisar o local do acidente, já deverá ser possível descobrir o que saiu errado.

Relatório final do acidente

O relatório do acidente não deve ser muito extenso. Deve ser bem claro, com texto de fácil compreensão e sem termos técnicos.

Como já dissemos acima, o objetivo da investigação de acidente de trabalho não é encontrar culpados. Mas evitar que ocorra novamente. Por isso evite apontar falhas humanas na investigação. Termos como: o funcionário se acidentou por

que cometeu um “ato inseguro” não levam a nenhuma causa do acidente e não devem ser utilizados.

Encontre o problema e sugira soluções possíveis de serem cumpridas. Acompanhe o andamento das correções de perto. Seja flexível. **E**scute e avalie com calma as opiniões contrárias à sua. Ninguém sabe tudo. Às vezes um ponto de vista diferente pode mudar sua forma de enxergar o fato e mudar o rumo das coisas.

Agindo assim a investigação será um sucesso e cumprirá seu objetivo maior que é evitar que o acidente se repita.

Aula 34 - Doenças Respiratórias

Conhecer causas de algumas doenças respiratórias.

Apesar das defesas naturais, alguns contaminantes conseguem penetrar profundamente no sistema respiratório e causar algumas doenças, como as pneumoconioses.

Veja abaixo alguns exemplos de pneumoconioses:

Silicose: é causada pelas partículas da sílica, muito comum nas indústrias cerâmicas, minerações, pedreiras e metalúrgicas, provocando uma redução na capacidade respiratória.

Asbestose: é causada pelas fibras do asbesto (amianto), provocando redução na capacidade de transferência de oxigênio para o sangue, além de câncer.

Antracose: também conhecida como “doença do pulmão preto” ou “ doença dos mineiros”. É causada pela inalação de partículas de carvão mineral.

Bissinose: é causada principalmente pelas partículas de algodão, comum nas indústrias têxteis. Provocam redução na capacidade respiratória, febre e tosses frequentes.

Pulmão dos Fazendeiros: é provocada pela inalação de partículas dos cereais (sementes), madeiras ou fenos. Causam um tipo de cicatrização nos pulmões, febre, calafrios, tosse, dores musculares e redução na capacidade de respiração.

Doenças mais comuns: bronquites, resfriados crônicos, alergias e sinusites são também provocadas pela inalação de contaminantes.

Como se proteger dos contaminantes

Uma das formas de proteger o trabalhador contra a inalação de contaminantes atmosféricos é através do uso de Equipamento de Proteção Respiratória (EPR). Estes equipamentos, popularmente conhecidos como respiradores (máscaras), são constituídos por uma peça que cobre, no mínimo, a boca e o nariz, através da qual o ar chega à zona respiratória do usuário, passando por um filtro ou sendo suprido por uma fonte de ar respirável. Os respiradores filtrantes são geralmente compostos de várias camadas de filtros, que retêm certos contaminantes suspensos no ambiente de trabalho. Cada respirador tem sua função específica. Os profissionais de Segurança e Medicina do Trabalho são os responsáveis pelo assunto. Além de fornecer o respirador adequado, fornecem treinamento para uso e conservação adequados.

Veja matéria publicada na página da revista planeta sustentável, por Júlio Bernardes, sobre o aumento do trafego em São Paulo e as internações por doenças respiratórias.

“O aumento da densidade de tráfego de veículos provoca um incremento na taxa de internação de crianças devido a problemas respiratórios na cidade **de** São

Paulo, de acordo com pesquisa da FSP - Faculdade de Saúde Pública da USP. O trabalho do geógrafo Samuel Luna de Almeida mostra que o aumento da frota descompensa os avanços tecnológicos que reduziram as emissões de poluentes nas indústrias e nos veículos, e faz com que o tráfego intenso aumente os riscos para a saúde.

O geógrafo verificou a relação entre as internações por doenças respiratórias em hospitais públicos e privados no município de São Paulo e o volume do tráfego no entorno das residências dos pacientes internados. "A análise se concentrou nos grupos mais vulneráveis a problemas respiratórios, que são as crianças com até 5 anos de idade e os idosos com mais de 65 anos", conta. Entre 2004 e 2006, a Secretaria de Estado da Saúde aponta que 81.033 crianças foram internadas por doenças respiratórias, sendo que em 20.449 casos o diagnóstico apontou relação do problema com a poluição atmosférica**,** conforme a literatura especializada, sendo considerados pelo estudo. Entre os idosos, no mesmo período, houve 43.937 internações por causas respiratórias e 8.527 apresentaram diagnósticos relacionados com a poluição.

O cálculo da densidade levou em conta o número de veículos, o comprimento e quantidade das vias da cidade. "Com base nesses dados, é possível estimar a área ocupada pelos veículos", afirma Almeida. Estatística de 2011 do Detran - Departamento Estadual de Trânsito mostra que São Paulo possui uma frota superior a 6 milhões de veículos e 15 mil ônibus que circulam diariamente em 18 mil quilômetros de vias. "A cidade foi dividida em células de aproximadamente 2,5 mil metros quadrados, totalizando cerca de 4 mil áreas, para facilitar a identificação das regiões de maior tráfego".

As análises demonstraram que variação positiva de uma unidade na densidade de tráfego causa um incremento de 1,3 na taxa de internações hospitalares por problemas respiratórios em cada grupo de 10 mil crianças. "Entre os idosos, não foi verificada nenhuma relação direta entre o número de internações e o tráfego de veículos", destaca o geógrafo. "A cidade de São Paulo apresenta uma concentração de infraestrutura e serviços urbanos, na área conhecida como Centro Expandido, o que configura maior adensamento de vias e volume de tráfego nesta área e nos principais corredores de acesso a mesma."

AUMENTO DA FROTA

Almeida ressalta que a literatura científica comprova que a poluição do ar influencia a incidência de morbidades respiratórias. "Na cidade de São Paulo, houve um recuo na poluição de origem industrial, devido aos avanços na tecnologia de filtros e o processo de desindustrialização vigente", diz. "No entanto, o aumento vertiginoso da frota de veículos mantém a poluição em níveis de risco para a saúde, mesmo com os modelos mais recentes emitindo menos poluentes."

O geógrafo afirma que as internações por problemas respiratórios acontecem em casos com alto grau de morbidade. "Isso ocorre quando os tratamentos em casa, com medicamentos, ou com inalação em unidades de emergência do serviço de saúde, não têm efeito", explica. "Os idosos nas regiões de tráfego mais denso, normalmente as mais centrais da cidade, apresentam melhor nível socioeconômico, o que aumenta a possibilidade de contornarem o problema sem necessidade de serem internados". A Classificação Internacional de Doenças (CID-10), da OMS - Organização Mundial de Saúde aponta que os problemas respiratórios com maior incidência em idosos são doenças pulmonares obstrutivas crônicas, asma e bronquite não especificada como aguda ou crônica. Nas crianças há maior incidência de asma, bronquiolite aguda e estado de mal asmático. Almeida observa que o organismo mais frágil e o metabolismo mais acelerado das crianças faz com que os tratamentos pré-internação sejam menos eficientes. "Desse modo, eles se tornam mais suscetíveis a serem internados, o que aumenta a influência do tráfego intenso de veículos na ocorrência de problemas respiratórios", observa.
Segundo a pesquisa, há necessidade de maior atenção com o transporte coletivo. "É preciso ampliar a utilização de modais que poluam menos", ressalta o geógrafo. O estudo é descrito na dissertação de mestrado Análise espacial das doenças respiratórias e a poluição relacionada ao tráfego no município de São Paulo, apresentada em 25 de abril. O trabalho teve orientação da professora Adelaide Cassia Nardocci**, do** Departamento de Saúde Ambiental da FSP**."**

Aula 35 - Inspeções de Segurança

Entender o que é a inspeção de segurança.

A partir da ótica da prevenção de que "todo acidente pode e deve ser evitado", a inspeção tem por finalidade observar, detectar, estudar e estabelecer medidas nos métodos e processos de trabalho. É de grande importância, pois muitas vezes existem situações anormais numa área de trabalho que passam despercebidas pelo pessoal local. Isto ocorre pelo fato das pessoas se acostumarem a tais situações. Fazem parte da sua rotina. Alguém que vem de fora tem uma visão mais crítica e consegue visualizar pontos de melhoria importantes.

O que verificar numa inspeção:

O cumprimento das normas do Ministério do Trabalho; a ordem e a limpeza dos locais de trabalho; proteção de máquinas, ferramentas e equipamentos; possíveis deficiências nas técnicas e processos de trabalho; estado dos pisos, escadas, refeitórios, sanitários e oficinas, incluindo, iluminação, ventilação, etc; instalações elétricas e sistema de combate a incêndio; o sistema de manutenção periódica; os agentes causadores de riscos ambientais em geral; atos e condições inseguras; enfim, todas as situações anormais que possam resultar em acidentes ou doenças.

Fases da inspeção de segurança:

-Observar: saber observar é fundamental para quem realiza a inspeção. Muitas vezes uma tarefa realizada pela manhã é realizada de forma diferente no turno da noite.

-Informar: colher todos os tipos de informações sobre o cotidiano do trabalho é necessário para o conjunto de medidas que se pode estabelecer. O trabalhador local conhece peculiaridades que numa visita rápida podem passar despercebidas por quem está avaliando. Por outro lado, quem avalia deve passar de imediato informações que possam contribuir para abreviar soluções de problemas identificados.

-Registrar: os itens observados devem ser registrados em formulários para que se possa fazer um acompanhamento das medidas adotadas.

-Encaminhar: o resultado deve ser divulgado e encaminhado aos setores responsáveis, objetivando soluções para os problemas encontrados, inclusive pedidos de reparos e solicitação de compras.

-Acompanhar: o acompanhamento das medidas solicitadas ou mesmo adotadas merecem especial atenção na fase de implementação . Este tipo de acompanhamento e fiscalização pode ser feito pelo pessoal da CIPA e pelos próprios trabalhadores.

Verificamos assim que a inspeção tem como objetivos:

Adotar medidas de prevenção, antes que ocorra um acidente; fixar nos trabalhadores a cultura prevencionista; encorajar todos a agirem como inspetores de segurança; divulgar e consolidar medidas para a prevenção de acidentes e doenças profissionais.

Fonte: http://portal.mte.gov.br/legislacao/normas-regulamentadoras-1.htm

Aula 36 – Obesidade

Conhecer os resultados de uma pesquisa, onde o trabalho é associado ao ganho de peso.

No passado era muito comum que os funcionários deixassem a empresa para ir fazer as refeições em casa. Na impossibilite de se deslocar até a residência, muitos levavam a comida para o trabalho. As coisas mudaram bastante nos últimos anos. Oferecer um serviço de restaurante dentro da empresa torna-se cada dia mais comum. A legislação obriga, dependendo do número de funcionários, que a empresa forneça alimentação, seja no próprio estabelecimento, serviço terceirizado ou por meio de vales É um ótimo benefício em termos de qualidade de vida, comodidade e aproveitamento de tempo. Obviamente existem efeitos negativos. Entre eles, a permanência cada vez maior dentro das empresas, a qualidade das refeições e até a contribuição com a obesidade. Já em 2001, a Veja on-line abordou o assunto. É ainda muito atual, mesmo tantos anos mais tarde (prenda-se ao assunto da obesidade entre os trabalhadores das empresas). Confira a matéria de Ana Paula Buchalla:

> Frango assado, bife, salada de batata, batata frita, linguiça, estrogonofe, capelete, creme de milho e, é claro, o clássico arroz e feijão. Prato de restaurante de empresa costuma ser assim – uma mistureba surrealista. Com a variedade de opções, boa parte dos funcionários come de tudo um pouco (ou de tudo um muito). Some-se a esses almoços pantagruélicos, em geral regados a refrigerante, o sedentarismo nosso de cada dia e pronto: as silhuetas arredondam-se de tal forma que até aquela secretária, tão elegante quando estreou poucos meses atrás, agora mais parece um bujãozinho. O que é motivo de maledicência na hora do café acaba de ser confirmado, em larguíssima escala, por uma pesquisa conduzida pelo laboratório Roche, não por acaso fabricante do Xenical. Ao longo de três anos, foram analisados os hábitos alimentares e a relação peso/altura de 280 000 funcionários de 200 das maiores empresas do país – do office-boy ao executivo. O resultado mostra que 46% deles apresentam quilos extras. Essa cifra é bem mais alta do que a porcentagem nacional de adultos com sobrepeso.
>
> Dos 22 milhões de trabalhadores brasileiros com carteira assinada, 3,1 milhões almoçam todos os dias no restaurante da empresa em

que dão expediente. É um número impressionante: equivale à população de uma cidade como Buenos Aires, a capital argentina. Não se trata de benemerência de patrão com consciência social. A legislação obriga as firmas com mais de 300 funcionários a fornecer alimentação, seja por meio de vales, seja em um estabelecimento próprio ou terceirizado. Manter um restaurante dentro da empresa é bom porque ajuda a evitar que o empregado ganhe as ruas e estique além da conta a pausa do almoço. A lei determina que, nesses casos, o cardápio seja supervisionado por um nutricionista. E o que faz esse profissional? Com o objetivo de proporcionar uma refeição rica e completa, manda preparar alimentos de diversos tipos. Até aí, tudo bem. Só que, em vez de montar um prato equilibrado, o funcionário transforma as edificantes intenções nutricionais numa gororoba calórica.

Além dos almoços fartos, há ainda as máquinas de salgadinhos, doces e refrigerantes. Toda essa porcariada contribui para que os funcionários engordem ainda mais. Não é uma surpresa, portanto, que esteja aumentando a quantidade de licenças médicas que, na origem, guardam relação com obesidade. Como isso é sinônimo de prejuízo, algumas empresas resolveram suavizar seus cardápios. A Dow Química, por exemplo, diminuiu as frituras e aumentou a oferta de verduras e legumes. Muita gente chiou. "A verdade é que a maioria das pessoas prefere comidas calóricas", lamenta Maria Lúcia Bechara, gerente de saúde ocupacional da Dow Química. Na ABB, uma das maiores empresas de energia do país, escolheu-se o caminho das palestras, faixas e folhetos. Em breve, seus funcionários poderão contar com um endocrinologista de plantão. A ABB investe forte na educação alimentar e está colhendo bons resultados.

A pesquisa da Roche confirmou à Varig que a companhia deve reforçar seu programa interno de prevenção da obesidade. As refeições em horários irregulares, associadas ao ritmo estressante e às noites maldormidas, são um verdadeiro regime de engorda para as tripulações de vôos de longa duração. Por indicação médica, comissários e pilotos agora podem solicitar uma refeição diferente da servida aos passageiros (diferente só nas calorias, bem entendido). Além disso, a Varig arca com parte dos custos de tratamentos contra o excesso de peso. Os reembolsos de remédios

de regime chegam a 50%. Essa prática também é seguida por outras firmas. Algumas subvencionam até 80% do preço do medicamento.

Um dado do levantamento que chama a atenção é o número de obesos graves ou mórbidos. Mais de um terço dos que apresentam sobrepeso pertencem a essas categorias. Uma pessoa é considerada um obeso grave quando seu índice de massa corporal (peso dividido pela altura ao quadrado) ultrapassa 35. Acima de 40, entra para a faixa dos mórbidos. "Não é um exagero dizer que a obesidade virou uma epidemia nas grandes empresas", afirma Andrea Ciolette, coordenadora da pesquisa da Roche. Se você trabalha numa delas, mais cuidado na hora de fazer seu prato. Ah, sim, e se no seu trabalho houver uma academia de ginástica pense seriamente em matricular-se nela. Ainda que seja difícil encarar o colega de serviço vestindo um shortinho de Lycra, o sacrifício vale a pena.

Fonte: Veja on-line, Junho/2001

Assista ao vídeo sobre obesidade no Brasil

Link: http://www.youtube.com/watch?v=7YB3W3Z5fhQ

Aula 37 - Acidente de Trabalho, Doenças Profissionais e Doenças do Trabalho

Entender o conceito de acidente de trabalho e doenças relacionadas ao trabalho.

Na página da revista Planeta Sustentável em Abril de 2013, publicada por Débora Spitzcovsky sobre a insegurança profissional, onde acidentes ou doenças de trabalho matam pessoas, leia abaixo:

"Alerta foi feito pela ONU, que lança o relatório a respeito do assunto por conta do Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, comemorado em 28 de abril. O documento aponta, ainda, que a cada 15 segundos outros 115 trabalhadores se machucam por conta de acidentes laborais.

Em 28 de abril se celebra, mundialmente, o Dia da Segurança e Saúde no Trabalho**,** mas relatório divulgado nesta terça-feira (23) pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) mostra que os países estão longe de ter motivos para comemorar a data.

O documento A Prevenção das Doenças Profissionais aponta que, a cada 15 segundos, uma pessoa morre no mundo por conta de uma doença ou acidente de trabalho, o que soma cerca de 2,34 milhões de mortes por ano.

As enfermidades laborais, como transtornos mentais e musculoesqueléticos, são bem mais comuns: 86,3% das mortes anuais contabilizadas pela OIT acontecem por conta das doenças de trabalho. As outras 13,7% são causadas por acidentes.

Ainda de acordo com o relatório, outras 160 milhões de pessoas contraem, anualmente, doenças não-letais relacionadas ao trabalho. E mais: 460 cidadãos se machucam a cada minuto exercendo suas profissões.

O documento da ONU é um apelo para que governos, empresas e organizações que representam os trabalhadores deem maior atenção ao desenvolvimento e à implantação de políticas e estratégias nacionais de prevenção às enfermidades e acidentes profissionais - *o que, segundo a OIT, é muito mais eficaz e barato do que lidar com as consequências dos machucados e mortes dos trabalhadores*.

POR QUE 28 DE ABRIL?

Em 28 de abril de 1969, a explosão de uma mina nos EUA matou 78 trabalhadores. A tragédia marcou a data como o Dia Mundial em Memória às Vítimas de Acidentes de Trabalho. Apoiando a causa, mas com foco na prevenção, a OIT instituiu, em 2003, o Dia Mundial de Segurança e Saúde no Trabalho.

Fonte: http://planetasustentavel.abril.com.br/noticia/saude/acidente-doenca-trabalho-mata-trabalhador-15-segundos-739559.shtml

Acidente de Trabalho:

É aquele que ocorre pelo exercício do trabalho, a serviço da empresa, provocando lesão corporal, perturbação funcional ou doença que cause a morte, ou a perda ou redução permanente ou temporária da capacidade para o trabalho.

Doença Profissional:

São desencadeadas pelo exercício do trabalho e peculiares a determinados ramos de atividades, conforme regulamentadas pelo Ministério da Previdência Social.

Exemplos:

Saturnismo –provocado pelo chumbo.

Silicose –provocado pela poeira da sílica.

Surdez profissional –causada por máquinas ruidosas.

Dermatoses profissionais –causadas por substâncias químicas.

Doença do Trabalho:

São desencadeadas devido às condições especiais que são relacionadas com o trabalho que está sendo executado.

É necessário portanto, estabelecer ou comprovar o nexo causal entre a doença e o tipo de trabalho que a originou. Ex: LER/DORT/Escoliose, etc.

Outros casos considerados como acidente de trabalho:

-Acidente causado durante a prestação espontânea de um serviço para a empresa;

-Acidente de trajeto ocorrido no percurso da residência pra o trabalho ou vice-versa;

-Acidente em viagem a serviço da empresa;

-Acidente sofrido nos horários de refeição e descanso durante o horário de trabalho;

-Acidente causado por caso fortuito ou força maior;

-Acidente durante a execução de ordem fora do local da empresa.

Observações: Não é considerado acidente de trabalho:

-Aquele que provoca somente danos materiais.

-A autolesão provocada pelo trabalhador com o fim de colher vantagens pessoais.

-As doenças onde não é possível estabelecer o "nexo causal" entre a doença e o tipo de trabalho executado.

-Doenças degenerativas e as doenças típicas de determinadas regiões.

Exemplos: miopia, diabetes, cardiopatias, malária, etc.

Benefícios decorrentes do acidente de trabalho:

-Auxílio doença: é pago pela Previdência Social ao trabalhador do regime da CLT que fica impossibilitado de trabalhar por mais de 15 dias.

-Auxílio acidente: é pago pela Previdência Social quando ocorre redução permanente da capacidade para atividade normal de trabalho, podendo o trabalhador exercer outra atividade.

-Aposentadoria por invalidez: é paga quando acontece a incapacidade total e permanente do trabalhador.

-Pensão por morte: paga ao pensionista em caso de morte do trabalhador.

-Estabilidade no emprego: no regime da CLT, em caso de acidente por mais de 15 dias, o trabalhador tem direito a um ano de estabilidade após o seu regresso às atividades laborativas.

-Aposentadoria especial: (Na CLT e RJU)

CAT – Comunicação de Acidente de Trabalho

A Comunicação de Acidente do Trabalho é um documento que serve para registrar o acidente ocorrido com o trabalhador da CLT e que tem como finalidade resguardar seus direitos perante a Previdência Social.

Observações importantes:

-Os 15(quinze) primeiros dias de afastamento do trabalhador são pagos pela empresa e a partir do 16º (décimo sexto) dia de afastamento o empregado passa a receber o "Auxílio Doença" que é pago pela Previdência Social.

-Todo e qualquer acidente deve ser comunicado aos órgãos competentes, independente da gravidade.

CAS – Comunicação de Acidente em Serviço

A comunicação de Acidente em Serviço é um documento emitido em caso de acidente para o servidor público federal, de forma a resguardar seus direitos no caso de incapacidade laborativa.

Fonte: http://portal.mte.gov.br/legislacao/normas-regulamentadoras-1.htm

Aula 38 – Acidentes de Trajeto

Conhecer as características dos acidentes de trajeto, suas causas e medidas preventivas.

Os acidentes nem sempre acontecem dentro dos ambientes de trabalho. O deslocamento de funcionários de casa até o trabalho, bem como o retorno do trabalho pra casa, são considerados por lei como acidentes de trabalho. Desse modo, as empresas têm responsabilidade legal sobre a ocorrência deles. É

obrigatória a emissão da Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) para conhecimento do Ministério da Previdência Social. As estatísticas divulgadas pelos órgãos competentes mostram um grande número desse tipo de acidente, o que traz uma preocupação e consequentemente a necessidade de ações para diminuir as ocorrências. Infelizmente, desses números, um grande percentual caracteriza-se como lesões graves e óbitos. O aumento de veículos tem sido crescente.

O trânsito está se tornando caótico. Até mesmo as pequenas cidades experimentam esse fenômeno. É fácil notar que nos horários de pico, a quantidade de veículos em movimento se multiplica. Os riscos de acidentes se multiplicam da mesma forma. Muitos trabalhadores sofrem acidentes nesses horários, caracterizando-se o acidente de trajeto. As causas dos acidentes são diversas. Segundo as estatísticas, a grande maioria tem relação com velocidade excessiva, uso de álcool e negligência com as condições do veículo. Podemos acrescentar com toda certeza a falta do uso de equipamentos de proteção, como cinto de segurança e capacete, que contribui para aumentar a gravidade dos acidentes.

Muitas empresas optam por fornecer o transporte aos seus funcionários. É uma forma de melhor controle das ocorrências no trajeto. Porém, não há como obrigar a utilização. Alguns optam por usar transporte próprio. A segurança procura agir de forma educativa. Em eventos como a SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho), procura abordar assuntos relacionados aos temas. Palestras com especialistas sobre uso de álcool, direção defensiva, dentre outros assuntos, são ministradas com o objetivo de conscientizar o maior número de pessoas. O evento inclui outros diversos assuntos, como qualidade de vida e doenças sexualmente transmissíveis. É comum a apresentação de peças de teatro sobre temas interessantes. Também a distribuição de cartilhas e panfletos educativos.

Muitas cartilhas são voltadas também para as famílias dos trabalhadores. Campanhas como essa buscam um alcance maior. Os familiares podem ajudar a manter os trabalhadores mais conscientes, deixando claro o quanto é importante que voltem com saúde para suas casas. A abordagem da segurança e medicina do trabalho vai além das dependências da empresa, onde o trabalhador presta

seus serviços. Além do interesse de que esses mesmos trabalhadores retornem aos seus postos no dia seguinte, é muito importante que essas pessoas saiam da empresa e cheguem com saúde, de volta aos seus familiares.

Em matéria originalmente publicada na revista veja em Julho de 2012, mostra que o brasileiro se machuca mais indo ao trabalho ou ao voltar para casa, leia:

"São Paulo - O brasileiro está se machucando - e morrendo - menos no local de trabalho, mas está se acidentando muito mais indo ou voltando para casa. Enquanto a quantidade de acidentes no emprego caiu 6% entre 2008 e 2010 (de 441.925 para 414.824), o número de casos durante o trajeto residência-trabalho e vice-versa cresceu.

De acordo com os últimos dados do Ministério da Previdência, em 2010 foram 94.789 casos desse tipo de acidente - 5,1% a mais do que em 2009 (94.789) e 6,8% superior a 2008 (88.742). O número é 68% maior do que há 22 anos (em 1990 foram 56.343 casos) e 315% maior do que o registrado há 16 anos (em 1994 foram 22.824). "São acidentes que acontecem no trajeto casa/trabalho, em trânsito à serviço da empresa ou até durante o horário de almoço", diz o coordenador-geral de Política de Seguro contra Acidentes do Trabalho e Relacionamento Interinstitucional (CGSAT), Luiz Eduardo Alcântara de Melo.

Em 2010, a maioria dos acidentes de trajeto ocorreu na região Sudeste, com 55.155 casos - 37.244 em São Paulo. A faixa etária que mais sofre é a de pessoas de 20 a 29 anos, que são 40,7% do total registrado. Os homens são as principais vítimas (65% e 61.567 casos; as mulheres sofreram 33.222 acidentes (35%). "Os números assustam e causam um prejuízo físico e material enorme ao trabalhador, à empresa também há o custo financeiro. Para o Sistema Único de Saúde ficam os gastos no tratamento de acidentes que poderiam ser prevenidos e à previdência cabe o pagamento dos benefícios", diz o médico diretor de proteção ao paciente da Associação Médica Brasileira (AMB), Rogério Toledo Júnior.

A maior parte dos acidentes de percurso afeta partes múltiplas do corpo (11%), mas se destacam as lesões de joelhos (8,7%) e pés (8,6%). Em muitas situações, acarretam afastamento do trabalho. As informações são do Jornal da Tarde."

Fonte: http://veja.abril.com.br/noticia/saude/brasileiro-se-machuca-mais-indo-ao-trabalho-ou-ao-voltar-para-casa

Aula 39 - Quase Acidentes

Reconhecer a importância de todas as ocorrências anormais numa empresa, mesmo que não representem prejuízos imediatos.

Ouvimos com frequência a respeito da importância de investigar os acidentes. É preciso descobrir as suas causas para tomar medidas de controle para evitar que ocorram novamente. Mas as situações de quase acidentes cada vez ganham mais importância na atualidade. Situações de quase acidentes são mais frequentes do que se imagina. Nos diálogos da segurança com os funcionários, não é raro alguém relatar histórias em que ele quase caiu de um lugar, uma peça caiu e quase o atingiu ou mesmo que escorregou e caiu, mas não foi nada. Tais fatos são muito importantes sim. A diferença entre um quase acidente e um acidente real pode ser uma fração de segundos. Ou talvez uma questão de sorte.

Quando se fala de segurança, nunca podemos contar com a sorte. É necessário agir imediatamente com medidas preventivas. Vamos exemplificar uma situação comum numa operação. Suponha que existe uma poça de óleo. Alguém passa, percebe e evita pisar. Nada acontece. Uma segunda pessoa não percebe, escorrega e quase cai. Sai resmungando. Uma terceira pessoa não percebe, escorrega e cai. E ainda bate a cabeça no chão, sofrendo um grave acidente. Veja que num exemplo simples de uma poça de óleo, em pouco tempo podemos ter dois quase acidentes, seguidos um acidente. A situação de risco existia e por falta de uma atitude correta, alguém se feriu. Se no primeiro momento, o local tivesse sido sinalizado e limpo, seria menos um acidente. Menos uma pessoa ferida. Vejamos a importância da investigação dos quase acidentes.

Tomando como base a mesma poça de óleo, a investigação poderia por exemplo, descobrir a causa do derramamento de óleo. Poderia ser uma mangueira com vazamento. Também ter causas no transporte incorreto do óleo. Seja qual fosse a hipótese, seria possível tomar medidas para evitar o derramamento de óleo, evitando futuros acidentes, sem que ninguém se machucasse. Percebam quantos transtornos uma atitude correta pode evitar. A ocorrência de quase acidentes é muito frequente. As estatísticas provam esse fato. Evidentemente, um grande número de quase acidentes significa sinal de alerta. É o momento de unir forças e trabalhar para solucionar problemas. É preciso ficar atento a tudo em nossa volta. A arrumação do local representa um importante fator de contribuição para quase acidentes.

É preciso corrigir e relatar situações de risco, consciente de que elas podem trazer prejuízos ao nosso ambiente de trabalho. As empresas estão cada vez mais valorizando funcionários que mostrem o compromisso com a segurança, que age diante de todas as situações visando o bem comum. Qualquer anormalidade, deve parar o que está fazendo e consertar. Os quase acidentes estão entre os itens mais importantes para a prevenção e manutenção da integridade das pessoas.

A figura abaixo mostra a proporção de quase acidentes (incidentes) em relação aos acidentes graves. Para cada 600 incidentes, ocorre um acidente fatal ou grave.

Figura 8 - Análise de Acidentes do Trabalho – Pirâmide de Bird

Assista ao vídeo sobre o Quase-Acidente:

Link: http://www.youtube.com/watch?v=TafHOEydA-E

Link http://www.youtube.com/watch?v=66A7TaAmtRc

Aula 40 - Plano de Emergência – Abandono de área

Conhecer as principais características de um plano de abandono área.

É grande o número de vítimas que em situações críticas de emergência. Os incêndios em locais de grande concentração humana, principalmente edifícios, fazem muitas vítimas. As causas principais são: a falta de conhecimento dos melhores locais de saída, pânico, correria, quedas e pisoteamentos, pessoas retidas em elevadores e outras falhas. Dessa forma, é necessário que as empresas desenvolvam seu plano próprio, com o planejamento e a execução de exercícios de abandono de emergência. Vejamos algumas características de um plano de emergência.

Abandono de área – objetivo

Preparar os funcionários para um rápido e eficiente abandono das instalações, em caso real de incêndio ou qualquer outra emergência.

Procedimentos de Segurança que contemplam abandono de área:

Vazamento de produtos;

Queima de materiais em equipamentos

Plano de emergência - Incêndio.

Responsabilidade e autoridade:

Gerencia da planta;

Área de Segurança.

Outros;

Colaboradores:

Atender os procedimentos

Praticar os exercícios simulados.

Rotina de abandono de área:

Procedimento estabelecido e implementado para abandono da área fabril, mediante sinal sonoro, com deslocamento através das rotas de fuga e acesso aos pontos de encontro estabelecidos. Esta rotina exige exercícios simulados registrados.

Aviso Sonoro:

Sinal de alerta sonoro que indica aos colaboradores o momento de abandono da área. Será acionado pelo técnico em segurança ou responsável da equipe de emergência ou apoio.

Observação importante: só deverá ser acionado em caso real de emergência ou para simulados.

Rotas de fuga:

Rota estabelecida para que sirva de orientação aos colaboradores no momento de abandono do ambiente de trabalho na ocorrência de alarme sonoro; deverão ser sinalizadas com placas indicativas de material com visibilidade no escuro; se a energia for desligada as lâmpadas de emergência devem iluminar os corredores e saídas.

Ponto de encontro:

Local seguro e ventilado, designado para a reunião dos colaboradores, após abandono da área fabril. Devem ser escolhidos lugares de fácil acesso e longe dos pontos perigosos da empresa.

Exercício simulado:

Realização da prática de abandono de área que não seja por razão emergencial; tem objetivo de promover a prática do abandono de área pelos colaboradores em geral; sempre será comunicado com antecedência;

Servirá para avaliar o grau de comprometimento de cada colaborador.

Equipe de Salvamento:

Equipe constituída por colaboradores treinados na prestação de socorro e orientação às vítimas que possam ser envolvidas por emergências diversas no local de trabalho.

A equipe devidamente treinada utilizará recursos de segurança disponibilizados pela empresa.

Procedimentos para abandono de área:

- *Pare o que estiver executando;*
- *Se possível desligue a máquina ou aparelho que estiver usando;*

- *Feche o gás ou qualquer chama aberta;*
- *Ao sair, feche as porta se janelas (não as tranque);*
- *Desobstrua passagens caso necessário;*
- *Dirija-se à saída indicada mantendo-se em fila e aguardando distância segura do colaborador da frente;*
- *Movimente-se de modo rápido e ordeiro, NÃO CORRA;*
- *Mantenha-se em grupo após a saída para facilitar a conferência;*
- *Na presença de fumaça, movimentar-se abaixado;*
- *Se a emergência for incêndio e estiver usando roupa de nylon, tire-a do corpo e carregue na mão;*
- *Seguir as instruções dos membros da CIPA e da brigada de incêndio;*
- *Dirija-se ao ponto de encontro onde haverá esclarecimentos do fato.*

Procedimentos para abandono de área - Outras instruções:

- *Não corra sem saber para onde;*
- *Não atrase a fim de não atrapalhar a fila;*
- *Não use sapatos de salto alto;*
- *Não grite e nem faça barulho desnecessário;*
- *Não ria e nem fume;*
- *Não cause qualquer confusão ou brincadeiras;*
- *Não fique nos sanitários, vestiários ou qualquer outro compartimento;*
- *Não volte para apanhar roupas ou outros objetos esquecidos;*
- *Não use elevadores ou saídas designadas para outros fins;*
- *Não demore em atender as instruções.*

Fonte: Corpo de Bombeiros

Assista aos videos sobre evacuação de emergencia:

Link: http://www.youtube.com/watch?v=DyzdsB7zDCU

Link: http://www.youtube.com/watch?v=vzFFsrDfuS0

Aula 41 – Estresse no Trabalho

Saber sobre o estresse no trabalho e as maneiras de evitar seus efeitos negativos.

O estresse no ambiente no trabalho é prejudicial à saúde. Esta afirmação não é novidade. As pessoas cada vez trabalham mais, na busca desenfreada pela sobrevivência. Para muitos, o trabalho se torna uma espécie de castigo. A sensação é de ser obrigado a fazer algo muito ruim todos os dias, sem ter como fugir disso. Isto contribui para sérios problemas de saúde. Os efeitos não se limitam a problemas emocionais. A parte física também pode sofrer sérios danos, inclusive desenvolvimento de câncer. A boa notícia é que existem meios para evitar todos esses efeitos negativos. Confira uma matéria da revista Veja, por Vivian Carrer Elias:

> O trabalho pode matar — e isso não é apenas força de expressão. O principal culpado por isso é o stress. Seus efeitos no organismo vão além dos problemas emocionais. "O stress faz com que o corpo libere mais hormônios como a adrenalina e o cortisol que, em excesso, aumentam a frequência cardíaca e a pressão arterial, diminuem a imunidade, aumentam o apetite e agravam o acúmulo de gordura na região abdominal", diz Mara Fernandes Maranhão, psiquiatra do Hospital Albert Einstein, de São Paulo. As possíveis consequências desses problemas são conhecidas: obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e até condições mais graves

como o câncer. Uma série de pesquisas feitas com pessoas do mundo todo já comprovou esses prejuízos. Um **estudo** da Universidade de Harvard, feito com mais de 20.000 mulheres e publicado em julho deste ano, revelou que trabalhar em ambientes estressantes e sob muita tensão pode aumentar em 70% o risco de um infarto e em 40% de outro evento cardiovascular. Outra **pesquisa** divulgada neste ano, desenvolvida no Instituto de Pesquisas sobre Trabalho e Saúde do Canadá, concluiu que o stress no trabalho dobra as chances de uma mulher ter diabetes. **Três causas —** Mas, afinal, quem é o verdadeiro culpado por uma pessoa sofrer altos níveis de stress no trabalho? Depende. Por exemplo, o problema pode ser intrínseco à própria profissão. "Algumas carreiras podem gerar um stress crônico porque lidam com constante pressão de tempo, de cumprimento de metas ou então com risco de vida, como bombeiros, por exemplo", diz Mara. Além disso, o ambiente de trabalho pode ser o grande responsável por esse stress ocupacional, especialmente se nele há muita competitividade e agressividade entre as relações. Por fim, a culpada pela condição pode ser a própria pessoa estressada, seja porque ela tem mais dificuldades em se adaptar a novos ambientes ou em receber ordens, ou, na vontade de fazer o trabalho bem feito, não delega funções, leva trabalho para casa e, portanto, se sobrecarrega. Como trabalho e stress são duas coisas que andam de mãos dadas, é praticamente impossível evitar o problema no ambiente profissional. Deixar de trabalhar não é uma opção para se livrar do stress — e mudar de emprego nem sempre dá certo, já que o novo trabalho pode ser tão ou mais estressante que o anterior. Talvez por isso seja tão comum que o 'stress ocupacional' se acumule e desencadeie vários problemas à saúde, que vão desde um desânimo crônico até doenças graves, como hipertensão.

Para especialistas ouvidos pelo site de VEJA, porém, embora não seja possível fugir do stress no trabalho, há formas de amenizar os impactos o problema tem sobre a nossa vida. **Conheça dez formas de fazer isso:**

1) É preciso saber o que está provocando o stress no trabalho para que a atitude mais correta seja tomada. O problema pode ser você, então procure avaliar se você está se sobrecarregando porque não delega funções, cobra demais de si mesmo, leva o perfeccionismo ao extremo ou por outro motivo. No entanto, pode ser que as próprias características do trabalho (pressão, risco de vida e prazos apertados, por exemplo) acarretem stress. Finalmente, o ambiente de trabalho, construído pelos funcionários e pelas relações entre eles, pode ser o grande culpado.
2) Os problemas clínicos associados ao stress que costumam aparecer primeiro são cansaço e desânimo desproporcionais, fadiga constante, dificuldades de concentração, problemas de memória, comportamento explosivos e irritabilidade. Além deles, sintomas comuns quando o nível de stress profissional é grande incluem depressão, transtornos de ansiedade, hipertensão, compulsão alimen tar, aumento de peso, gastrite e outras alterações gastrointestinais.
3) Não delegar tarefas e cobrar muito de si são alguns dos comportamentos que podem se virar contra você, já que colaboram com o aumento do stress no trabalho. "Por exemplo, uma pessoa muito perfeccionista nunca vai ficar satisfeita com o seu trabalho, não importa o resultado. Ou ela vai considerar que não fez mais do que sua obrigação, ou vai se culpar pois deixou a desejar", diz o psiquiatra Renato Mancini.
4) A falta de comunicação é um dos principais males da convivência profissional. Para melhorá-la, um profissional deve buscar e estudar quais são as melhores formas de interagir e de se comportar no ambiente de trabalho. "Se os problemas persistirem, é preciso conversar sobre eles, por mais difícil que possa ser, já que o ambiente profissional é muitas vezes opresso. É importante discutir, por exemplo, quando o prazo de um trabalho for impossível de ser cumprido", diz Mancini.
5) Saber quais são as características do seu emprego é fundamental para evitar uma quebra de expectativa e uma frustração. "É preciso ter certas coisas em mente. Não podemos esperar, por exemplo, que um colega de trabalho seja nosso melhor amigo", diz Manicini. Além disso, é provável que o emprego atinja uma certa rotina e que as funções deixem de ser novidade. "Quem só gosta

de novidades e desafios e cai na rotina se frustra. Por isso precisamos entender o ambiente em que estamos inseridos e avaliar se ele é estimulante", afirma o médico.

6) Quando a vida de uma pessoa está resumida somente ao trabalho, ou seja, quando nada mais lhe satisfaz, qualquer fato que ocorra no ambiente profissional terá um impacto muito maior do que deveria. Por isso é importante que um indivíduo tenha um hobbie, mantenha contato com família e amigos, procure um curso para fazer ou outra atividade para se engajar fora do trabalho.
7) Hábitos alimentares corretos ajudam a fortalecer o sistema imunológico e, consequentemente, tornam uma pessoa menos vulnerável ao stress e seus efeitos. Vitamina C e alimentos ricos em zinco, como as amêndoas, são aliadas da imunidade.
8) Dormir bem é outra maneira de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar, diminuindo o cansaço e aumento a disposição para trabalhar. O sono adequado, ou seja, de oito horas diárias, ajuda uma pessoa a ser mais forte em frente ao stress e melhora a sua memória e raciocínio. "Uma melhor qualidade de vida melhora o desempenho no trabalho e a forma como uma pessoa lida com os conflitos profissionais, já que o stress prejudica o raciocínio e a tomada de decisões", explica a psiquiatra Mara Maranhão.
9) O bem-estar e a qualidade de vida também dependem do exercício físico. Eles melhoram a disposição de um indivíduo e o tornam mais forte para enfrentar situações de stress. O ideal é a prática de 30 minutos de qualquer atividade ao menos três vezes na semana.
10) Pode ser difícil encontrar formas de lidar com o stress, mesmo sabendo o motivo pelo qual ele existe e quais são as suas consequências. Por isso, o auxílio de um profissional que seja especialista em saúde mental pode ser fundamental para que o stress permaneça distante e não afete a sua vida.

Fonte: Revista VEJA – Novembro/2012

Assista nos links abaixo vídeos exibidos na página da Revista Veja, dicas de como evitar o estresse.

Link 1: http://exame.abril.com.br/videos/sua-carreira/o-que-determina-o-stress-no-trabalho

Link 2: http://exame.abril.com.br/videos/sua-carreira/os-alimentos-que-ajudam-a-combater-o-stress-no-trabalho

Link 3 : http://origin.exame.abril.com.br/videos/sua-carreira/o-que-determina-o-stress-no-trabalho

Aula 42 - Primeiros Socorros

Conhecer as principais ações para casos de primeiros socorros.

Primeiros socorros tratam-se de procedimentos de emergência, os quais devem ser aplicados a vítimas de acidentes, mal súbito ou em perigo de vida, com o intuito de manter sinais vitais, procurando evitar o agravamento do quadro no qual a pessoa se encontra. É uma ação individual ou coletiva, dentro de suas devidas limitações em auxílio ao próximo, até que o socorro avançado esteja no local para prestar uma assistência mais minuciosa e definitiva.

O socorro deverá ser prestado sempre que a vítima não tiver condições de cuidar de si própria, recebendo um primeiro atendimento e logo acionando-se o atendimento especializado, o qual encontra-se presente na maioria das cidades e rodovias principais, e chega ao local do fato em poucos minutos.

O profissional em atendimento de emergência é denominado de Socorrista, este possui formação e equipamentos especiais, assim como os Paramédicos. Uma pessoa que realiza um curso básico de **Primeiros Socorros** é chamado de Atendente de emergência.

Tipos de acidentes

Para cada caso existe uma atitude, e um socorro diferente, veja a seguir alguns exemplos que exigem primeiros socorros:

- Choque elétrico

- Enfarte e parada cárdiorrespiratória

- Envenenamento

- Picada de cobra

- Corpos estranhos e asfixia

- Queimaduras

- Sangramentos

- Transporte de vítimas

- Fraturas, luxações, contusões e entorces

- Acidentes de trânsito

É importante aplicar primeiros socorros?

É de vital importância a prestação de atendimentos emergenciais. Conhecimentos simples muitas vezes diminuem o sofrimento, evitam complicações futuras e podem inclusive em muitos casos salvar vidas. Porém deve-se saber que nessas situações em primeiro lugar deve-se procurar manter a calma, verificar se a prestação do socorro não trará riscos para o socorrente, saber prestar o socorro sem agravar ainda mais a saúde da(s) vítima(s), e nunca esquecer-se que a prestação dos primeiros socorros não exclui a importância de um médico.

O que se deve fazer?

A grande maioria dos acidentes poderia ser evitada, porém quando acontecem, geralmente eles vêm acompanhados de inúmeros outros fatores, como por exemplo: nervosismo, cenas de sofrimento, pânico, pessoas inconscientes, etc. Este é o quadro em maior ou menor extensão que depara-se quem chega primeiro ao local, e dependendo da situação exigem-se providências imediatas.

Sempre que possível devemos pedir e aceitar a colaboração de outras pessoas, sempre deixando que o indivíduo com maior conhecimento e experiência possa liderar, dando espaço para que o mesmo demonstre com calma e firmeza o que deve ser feito, de forma rápida, correta e precisa.

Atitudes corretas

1) A calma, o bom-senso e o discernimento são elementos primordiais neste tipo de atendimento.

2) Agir rapidamente, porém respeitando os seus limites e o dos outros.

3) Transmitir à(s) vítima(s), tranquilidade, alívio, confiança e segurança; quando estiverem conscientes informar-lhes que o atendimento especializado está a caminho.

4) Utilize-se de conhecimentos básicos de primeiros socorros, improvisando se necessário.

5) Nunca tome atitudes das quais não tem conhecimento, no intuito de ajudar; apenas auxilie dentro de sua capacidade.

Omissão de Socorro

É importante saber que a falta de atendimento de primeiros socorros e a omissão de socorro eficientes são os primeiros motivos de mortes e danos irreversíveis às vítimas de acidentes de trânsito. Os momentos subsequentes a um acidente, principalmente as duas primeiras horas são os mais críticos e importantes para garantir a recuperação ou sobrevivência das pessoas envolvidas.

Segundo o Art. 135 do Código Penal Brasileiro, deixar de prestar socorro à vítima de acidentes ou pessoas em perigo eminente, podendo fazê-lo, é crime, mesmo que a pessoa não seja a causadora do evento. Ainda de acordo com a atual Lei de Trânsito, todos os motoristas deverão ter conhecimentos de primeiros socorros. Abaixo podemos verificar o artigo na íntegra:

> Código Penal – Omissão de Socorro
>
> Art. 135 – Deixar de prestar assistência, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, à criança abandonada ou extraviada, ou à pessoa inválida ou ferida, ao desamparo ou em grave e iminente perigo; ou não pedir, nesses casos, o socorro da autoridade pública.
>
> Pena: Detenção de 01 (um) a 6 (seis) meses ou multa.
>
> Parágrafo único: A pena e aumentada de metade, se a omissão resulta lesão corporal de natureza grave, e triplica, se resulta em morte.

No entanto, deixar de prestar socorro significa não prestar “nenhuma assistência à vítima”. Uma pessoa que solicita os serviços especializados, já está fazendo o seu papel de cidadão, providenciando socorro.

Nunca é demais que procuremos ter conhecimento de técnicas de primeiros socorros, pois nunca se sabe quando poderemos precisar. Mesmo achando que não teremos coragem ou habilidade para aplicá-las não devemos deixar de aprender. Pois muitas vezes apenas o espírito de solidariedade não basta; é preciso que nos utilizemos de técnicas que nos possibilitem a prestar um socorro rápido, preciso e eficiente, auxiliando pessoas que encontram-se, naquele momento totalmente dependentes do auxílio de terceiros.

Leia matéria da revista Bebe, publicada em dezembro de 2013, sobre Primeiros Socorros a bebes nas férias:

“Veja como preparar um kit completo de farmácia para impedir que um eventual mal-estar do seu filho atrapalhe a viagem de toda a família

Vocês planejaram a viagem com um mês de antecedência, escolheram um lugar com estrutura para receber crianças e calcularam o dia mais adequado

para tirar férias do trabalho. Tudo perfeitamente organizado para aproveitar esse período de descanso ao lado da família, mas... o filhote pegou um resfriado daqueles logo no início do passeio. E agora? Para que os planos da temporada não rolem ladeira abaixo, é essencial ter à mão remédios que driblem qualquer encrenca – afinal, quando o assunto é criança, quase sempre surge um imprevisto.

Os cuidados com a saúde da criançada já devem começar no trajeto até o local de destino – na estrada ou no ar. Aquela dor de ouvido que dá na descida da serra ou quando o avião decola, por exemplo, é um problema simples de contornar. "No caso de um bebê de colo, basta oferecer a chupeta ou uma mamadeira com água", ensina o pediatra Paulo Pacchi, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Já os maiorzinhos podem mascar um chiclete ou comer um biscoito – o importante é mastigar e engolir para controlar a pressão no ouvido. Prefira vestir seu filho com roupas confortáveis e calçá-lo com um sapato lasseado, principalmente nas viagens mais longas. E não deixe de carregar um travesseiro e uma manta: se baterem o frio e o sono, a criança não poupará fôlego para expressar seu desconforto.

Com as dicas acima, será mais simples e agradável para todos chegar ao local de repouso. Lembre-se, no entanto, de que há sempre o risco de o pequeno ter uma reação alérgica a um alimento novo ou ficar com o intestino preguiçoso. "No verão, o problema mais comum em viagens é a diarréia", observa Paulo Pacchi. No inverno, por outro lado, as grandes vilãs das férias são as doenças respiratórias. Como o melhor é estar preparado para qualquer situação, não custa pedir orientações específicas ao pediatra antes de fazer as malas. Listamos alguns remédios que devem acompanhar a família em qualquer escapada da rotina. Prepare o seu kit:

- Analgésico e antitérmico para febre e mal-estar

- Antiemético para náuseas e vômitos

- Descongestionante nasal

- Colírio para conjuntivite

- Pomada ou loção para irritações, alergia e feridas na pele

- Antiespasmódico para cólicas intestinais

- Pomada ou aerossol para picada de insetos

- Pomada para assaduras

- Xarope para tosse

- Analgésico para inflamações e contusões

- Restaurador da flora intestinal

- Soro reidratante

- Remédio para constipação”

Veja o vídeo de noções básicas de primeiros socorros

Link: http://www.youtube.com/watch?v=1MtKw-uP1NM

Aula 43 – Atividade física contra dores crônicas

Conhecer mais sobre a atividade física e seus benefícios para o nosso corpo.

Conviver com dores crônicas não é fácil; mas algumas atitudes do paciente podem ajudá-lo a levar uma vida sem tantos sintomas. A atividade física é assunto de grande discussão na área médica. Atualmente é indicada até mesmo para o tratamento de dores crônicas. O efeito analgésico da atividade física é real. As caminhadas por exemplo, ajudam na produção de endorfina, um analgésico natural do nosso corpo. Mas os especialistas alertam que é preciso um diagnóstico para saber exatamente o tipo da dor e os procedimentos para

amenizá-la, além de acompanhamento médico. A prática de exercícios físicos todos os dias pode inclusive piorar os sintomas das dores crônicas.

Com o devido acompanhamento de um profissional a atividade física é recomendada para quase todos os tipos de dores, com apenas algumas exceções. As pessoas ainda duvidam dos efeitos benéficos da atividade física sobre a dor. Acreditam que os pacientes com dor crônica devem repousar. No início as dores podem até piorar, mas os resultados são esperados a médio e longo prazo. Os especialistas ainda afirmam que os efeitos da atividade física são vários. É notório o bem-estar físico e mental. O simples fato de se sentir ativo é um sinal de melhora. Outros benefícios apontados são: melhora da disposição, da movimentação, da autoestima, da depressão, qualidade do sono, equilíbrio, força, flexibilidade e até das relações sociais.

Figura 9 - dor muscular: dores crônicas como lombocitalgia, artrose e cefaleia já fazem parte da vida de 60 milhões de brasileiros. Fonte: Revista Exame.

São Paulo - Dores crônicas como lombocitalgia, artrose e cefaleia já fazem parte da vida de 60 milhões de brasileiros, segundo dados da Sociedade Brasileira de Estudo da Dor (SBED). A fibromialgia, outra dessas **doenças**, já atinge 10 milhões de pessoas no país e, quando não é tratada corretamente, causa a

depressão, presente em 20% dos pacientes. As doenças consideradas dores crônicas não são fáceis de conviver, mas algumas atitudes do paciente podem ajudá-lo a levar uma vida sem tantos sintomas e com mais **qualidade de vida**.

Um dos tratamentos mais conhecidos no combate à dor são as atividades físicas. O médico João Marcos Rizzo, coordenador da clínica de dor do Hospital Moinhos de Vento, de Porto Alegre (RS), explica a importância dos exercícios físicos no combate à dor. "Caminhadas e corridas, por exemplo, têm alto valor de evidência no tratamento das dores crônicas por liberarem endorfina (analgésicos naturais do nosso organismo). Quando a dor é contínua ou intermitente, por um período igual ou superior a três meses, pode ser considerada crônica. É o tempo mínimo para que ocorra a uma memorização da dor pelo sistema nervoso, característica da dor crônica", explica o médico.

A incidência desses sintomas é maior em um perfil de pacientes, como explica a médica Simone Kurotusche, especialista em medicina esportiva. "As mulheres que tem de 30 a 40 anos desenvolvem doenças como a fibromialgia com mais frequência. Ela atinge uma média de cinco a sete mulheres para cada homem. Uma das hipóteses para maior prevalência da dor crônica entre elas são as questões hormonais, genéticas e de hábitos do dia a dia". O especialista Rizzo alerta que as dores crônicas não são exclusivas de idosos. "Sempre tomamos cuidado para não priorizar uma faixa etária, pois todas têm suas doenças dolorosas mais prevalentes e igualmente importantes". O tratamento pode ser simples, dependendo da gravidade do que a pessoa tem. O que ocorre é que muitas agravam os sintomas cometendo erros que podem ser evitados facilmente (Revista EXAME, Novembro/2013).

Assista ao vídeo do programa Bem Estar e aprenda a evitar dores no nervo ciático:

Link: http://globotv.globo.com/rede-globo/bem-estar/v/aprenda-a-fazer-exercicios-para-amenizar-as-dores-no-nervo-ciatico/2782053/

Aula 44 – Ar Contaminado

Aprender a respeito das atitudes corretas de um funcionário, quando trabalhando em ambientes com o ar contaminado, bem como o uso correto de respiradores.

Proteção Respiratória no Ambiente de Trabalho

Sua saúde é muito importante. Proteja-se!

Nas muitas atividades de trabalho existem inúmeros e minúsculos contaminantes, que ficam suspensos no ar.

O ar que respiramos é composto de aproximadamente 21% de oxigênio, 78% de nitrogênio e 1% de outros gases. Nesta combinação, estes gases mantêm a vida. Sua saúde depende do ar limpo que você respira, porém, quando outras substâncias estão presentes, você está sujeito a irritações, indisposições, problemas de saúde e até mesmo à morte.

Os riscos em um ambiente de trabalho muitas vezes não são percebidos. Sua empresa deve inspecionar regularmente os locais de trabalho para identificar e avaliar a natureza dos riscos que podem estar presentes. Também deve proporcionar aos funcionários a proteção respiratória adequada, bem como informações e treinamento sobre o uso correto dos equipamentos.

Você também desempenha um importante papel. Depois de selecionar o respirador apropriado, deve utilizá-lo sempre que estiver em uma área que necessite de proteção respiratória. Para a sua própria segurança, verifique se o seu respirador está bem ajustado ao rosto e se é necessário algum reparo. Você também deve comunicar à sua supervisão se houver problemas com o equipamento ou se você tem alguma enfermidade como asma, alergias ou pressão arterial elevada que o impeça de usar um respirador.

Se tiver que manusear seu respirador com as mãos sujas, pegue-o pela parte externa. Não o deixe sobre equipamentos ou lugares sujeitos a poeiras ou contaminantes. Ao fim do trabalho ou nos intervalos de descanso, guarde o

respirador em um saco plástico e coloque-o em lugar apropriado (gaveta, armário, etc.). Se sentir dificuldade na respiração, o cheiro ou gosto do produto que está trabalhando, pode ser que esteja na hora de trocar de respirador (respiradores descartáveis) por um novo, ou substituir o filtro (respiradores reutilizáveis). A barba impede o ajuste e vedação adequados do respirador, facilitando a passagem dos contaminantes. Por isso, pessoas com barba não devem usar respiradores que necessitem de vedação facial. Em caso de dúvidas ou para informações adicionais, procure o responsável pela segurança de sua empresa.

Leia abaixo material originalmente publicada na revista Info em Novembro de 2013, sobre o ar em ambientes fechados.

O anúncio recente da Organização Mundial da Saúde (OMS) de que a contaminação do ar exterior é cancerígena pode fazer esquecer que o inimigo dos pulmões para milhões de pessoas está dentro de casa.

Fonte: http://info.abril.com.br/noticias/ciencia/2013/11/ar-em-ambientes-fechados-tambem-pode-ser-nocivo-aos-pulmoes.shtml

"A contaminação do ar interior é o quarto fator de risco mais importante" para a redução da expectativa de vida, à frente da má alimentação, da hipertensão e do tabagismo, explicou Ross Anderson, professor de epidemiologia e saúde pública da Universidade de Londres.

A contaminação externa provocada por finas partículas liberadas pela indústria, pelo tráfego de veículos ou pela calefação aparece apenas na nona posição deste ranking de fatores de morte precoce e incapacidade, correspondente a 2010 em escala mundial no âmbito do projeto "Global burden of disease" (GBD, sob a égide da OMS).

"A contaminação interior é causada principalmente pelo uso doméstico de combustíveis sólidos", como lenha e carvão, lembrou Anderson em uma conferência organizada na semana passada pela União Internacional contra a Tuberculose e as Doenças Respiratórias.

Cerca de 3 bilhões de pessoas, sobretudo nos países pobres, utilizam "combustíveis sólidos" para cozinhar com fornos rudimentares ou fogo aberto, lembrou a União, uma organização fundada em 1920 para lutar contra a tuberculose.

Esses fornos rudimentares emitem partículas finas de monóxido de carbono - gás muito tóxico para o homem - e outros contaminantes em níveis "até cem vezes superiores aos limites recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS)", segundo a União.

Cozinhas ecológicas

A OMS avalia que anualmente dois milhões de pessoas morrem devido a sistemas deficientes de calefação ou cocção. Deles, a metade contraiu alguma doença pulmonar obstrutiva crônica (MPOC), que afeta as mulheres, em particular.

Os estudos apontam três tipos de doenças respiratórias "altamente relacionadas" com a exposição à fumaça produzida pela combustão de lenha ou carvão: infecções agudas das vias respiratórias em crianças, broncopneumonias crônicas obstrutivas e câncer de pulmão nas mulheres expostas à fumaça do carvão.

Calcula-se que cerca da metade das mortes de crianças com menos de cinco anos por infecções respiratórias agudas se deva à contaminação do ar interior.

"Estamos todos vinculados pelo ar que nos rodeia. Devemos considerar a contaminação do ar ambiente como um sério problema de saúde em nível mundial e exigir dos governos que criem uma legislação adaptada, em particular para proteger as crianças", disse a diretora científica da União, Paula Fujiwara.

Mas não há receita mágica para resolver o problema do ar interior contaminado por lenha ou carvão, afirmou o professor Anderson. "Não é como os cigarros que podem ser proibidos, já que as pessoas precisam cozinhar. O processo será gradual para desenvolver técnicas mais eficazes para cozinhar e melhorar o habitat e a ventilação interna", explicou.

A Aliança Global para as Cozinhas Ecológicas (Global alliance for Clean Cookstoves), co-fundada pela OMS, pretende equipar 100 milhões de lares até 2020 com equipamentos de cozinha "limpos".

Essa organização, que conta com financiamento público-privado, não propõe uma solução única de "cozinha ecológica" aos países pobres, mas várias tecnologias apropriadas às culturas das diferentes regiões do planeta.

Nos países ricos, onde a contaminação das moradias se deve, principalmente, aos cigarros e em menor medida à umidade, as soluções são imediatas, como "se livrar dos fumantes", propôs Anderson."

Assista ao vídeo do programa Cidades e Soluções sobre a poluição do ar em São Paulo.

Link: http://vimeo.com/60472071

Link: http://vimeo.com/62257244

Aula 45 – Escritório Ergonômico

Conhecer os avanços dos produtos ergonômicos em trabalhos de escritório.

Os estudos de saúde concluem as pessoas devem sentar-se menos, levantar-se e movimentar-se mais. O sedentarismo é altamente combatido, devido aos danos que causam à saúde do corpo. Mas a cada dia estamos ficando cada vez mais sentados, seja em casa ou no trabalho.

Recentemente, revelou-se algo interessante: os riscos para a saúde ao ficar sentado por longos períodos. São riscos significativos, mesmo para as pessoas que são muito ativas. Esse ponto foi reiterado recentemente em dois estudos,

publicados no British Journal of Sports Medicine e em Diabetologia, um jornal da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes.

A pesquisa vem mais da observação dos resultados de saúde decorrentes do comportamento das pessoas do que da descoberta dos fatores biológicos e genéticos que podem estar associados. Ainda assim, os cientistas têm determinado, que ao ficarmos sentados por uma hora ou mais, a produção de enzimas que queimam gordura no corpo diminui em até 90 por cento. Prolongar mais esse tempo, retarda o metabolismo de glicose e reduz os níveis de bom colesterol (HDL) no sangue. Esses são fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas e diabetes tipo 2.

"A ciência ainda está evoluindo, mas acreditamos que permanecer sentado por longos períodos é prejudicial", diz a Dra. Toni Yancey, professora de serviços de saúde da Universidade da Califórnia, em Los Angeles. No entanto, no mundo capitalista, muitos de nós ainda passamos longas horas do dia sentados na frente de um computador.

A boa notícia é que quando o capitalismo criativo está em pleno funcionamento, os problemas abrem a porta para oportunidades. Novos conhecimentos se espalham, as atitudes mudam, a demanda do consumidor surge e as empresas e empresários desenvolvem novos produtos. Os resultados têm sido estações de trabalho modernas, que permitem aos profissionais da informação ficar de pé e até mesmo caminhar, enquanto trabalham em um teclado.

Dra. Yancey vai mais longe. Ela tem um balcão de esteira no escritório e trabalha em sua bicicleta reclinada em casa.

Segundo outros pesquisadores, estudos como esse eram novidade há 15 anos. Mas houve uma explosão das pesquisas nesta área, pois os custos de cuidados com a saúde são enormes.

Estações de trabalho totalmente ajustáveis já são realidade nos dias atuais, atraindo clientes como Chevron, Intel, Boeing, Apple e Google. Os estudos estão em constante evolução. A ergonomia cada vez mais aumenta o seu campo de ação, na busca constante de ambientes adaptados ao corpo humano, de uma

forma que possamos ser produtivos, sem sofrer grandes danos na nossa saúde física e psicológica. Já imaginou em poder trabalhar numa estação de trabalho onde pode andar numa esteira, enquanto trabalha no computador?

Dica de vídeo – Revista EXAME:

http://exame.abril.com.br/videos/mais-videos/postura-ideal-para-o-trabalho

Assista ao vídeo sobre ergonomia laboral

Link: http://www.youtube.com/watch?v=lJ6ND7oETUk

Aula 46 – Considerações sobre Trabalho em Altura

Discutir alguns aspectos importantes do trabalho em altura.

O trabalho em altura sempre foi um assunto de grande discussão. Até bem pouco tempo não havia uma lei para regulamentar suas práticas. Mas a necessidade era evidente. Hoje já existe a NR 35, do Ministério do Trabalho, de onde os profissionais de segurança adquirem mais embasamento para execução de serviços em altura, promovendo mais segurança para os trabalhadores. O principal agravante para este tipo de atividade é que as pessoas se mantêm distante de uma base segura. Em casos extremos, ficam até mesmo suspensas, presas por cabos ou cordas. A tecnologia evoluiu muito. Existem equipamentos que permitem um trabalho bastante seguro em grandes alturas.

O trabalho com plataformas elevatórias, por exemplo, dispensa o uso de andaimes em muitos casos. O trabalhador pode executar a atividade com muito

mais conforto e segurança. Mas infelizmente ainda existem casos em que é necessário o uso de andaimes ou escadas. Outros em que o trabalhador fica em posições de alto risco, seguro apenas pelo uso de equipamentos de proteção, como cintos, cordas e cabos de aço. A construção civil enfrenta um dos maiores desafios. As grandes construções exigem um alto número de funcionários, que trabalham grande parte do tempo em altura. O uso de andaimes é frequente e a preocupação é constante. O maior desafio da segurança, como de costume, é convencer os trabalhadores a cumprir as regras de segurança. De nada adianta alguém estar com todos os equipamentos e não usá-los corretamente.

O trabalho em altura tem um agravante. Há casos em que é muito difícil saber se todos os trabalhadores estão com o cinto preso na linha de vida, quando trabalham a uma altura que dificulta a visualização dos mesmos. O ser humano muitas vezes desafia as leis. Acidentes dessa natureza ocorrem muitas vezes nas residências. É muito comum ocorrerem quedas de escadas, árvores ou telhados. Nas residências, o uso de equipamentos de proteção é quase nulo. Afinal, “consertar um telhado é coisa simples e não tem perigo algum”. São essas atitudes que provocam muitas fatalidades. Um serviço pode ser realizado em locais bastante elevados.

A segurança determina a maneira mais correta de trabalho. Digamos que o trabalho será feito com o uso de andaimes. Mesmo sendo montado de maneira adequada e segura, não se pode garantir com 100% de certeza que não possa cair. Partindo disso, é colocada mais uma medida de controle, que é a linha de vida. Caso aconteça qualquer eventualidade e o trabalhador será salvo pelo cinto de segurança. Mas obviamente terá que fazer uso correto do equipamento. Foram registrados muitos casos de acidentes em que o trabalhador caiu e estava perfeitamente equipado com o cinto de segurança. O erro foi não prender o cinto. É muito triste quando ocorre um fato desses. Em quase todos, a gravidade é altíssima, com muitos casos de óbitos.

O risco de queda de nível é um dos mais graves. Existem casos em que a altura não passava de dois metros, mas o impacto na cabeça levou a vítima a óbito. A nova lei está em vigor e ajuda aos profissionais de segurança na orientação e nos meios mais seguros de realizar trabalhos em altura. Atividades que envolvem andaimes, escadas e telhados, são algumas das que requerem muita atenção e disciplina. Um trabalho em altura nunca deve ser realizado por uma só pessoa no local. Sempre deve haver alguém para tomar providências em caso de qualquer anormalidade. São muitos os equipamentos de proteção em altura. O cinto de segurança se destaca. É importante lembrar que fica difícil proteger alguém que desafia as leis. Os equipamentos devem ser usados corretamente. Só dessa forma podem auxiliar na nossa proteção.

Assista aos vídeos sobre trabalho em altura:

Link: http://www.youtube.com/watch?v=FCd-cMfe2D4

Link: http://www.youtube.com/watch?v=7hCD7NF6OqQ

Aula 47 – A importância do 5S

Conhecer o programa 5S.

Algumas empresas, literaturas e consultorias costumam adicionar a Segurança ao Programa 5S, passando a denominá-lo “Programa 6S”. Porém, quando nos aprofundamos nos conceitos genuínos do 5S descobrimos que cada um dos “S” já inclui a Segurança das instalações e do

Trabalho à medida que os praticamos.

Figura X.X.X - 5S

O SEIRI, Senso de Utilização, prega que devemos ter no ambiente de trabalho os recursos adequados, na quantidade adequada, que os utilizemos de maneira adequada e que estejam em plenas condições de uso. O SEIRI critica severamente improvisações e problemas de conservação que gerem riscos, além de criticar a utilização inadequada que possa gerar uma condição insegura.
O SEITON, Senso de Ordenação, consiste em ter locais de trabalho com locais definidos e adequados para a guarda de cada recurso. Sempre que alguém precisar dos recursos, os ambientes e locais de guarda devem estar identificados e sinalizados, possibilitando um acesso seguro e rápido por todas as pessoas que trabalhem ou circulem no ambiente de trabalho. Um layout eficiente e seguro e a manutenção da ordem, também fazem parte deste Senso. Tudo isto, torna o ambiente de trabalho mais seguro.
O SEISO, Senso de Limpeza, tem como principal objetivo a manutenção da limpeza de ambientes e instalações. Para tal, a eliminação de fontes de sujeira e a postura de inspeção durante a limpeza geram um ambiente mais seguro por ter menos ou nenhuma sujeira e por possibilitar a detecção precoce de anormalidades, incluindo condições inseguras.
O SEIKETSU, Senso de Higiene e Saúde, tem uma relação direta com a Segurança, já que neste Senso são discutidos problemas ergonômicos, de

contaminação dos ambientes e de higiene pessoal como utilização adequada de banheiros, vestiários, copas e EPIs.

O SHITSUKE, Senso de Autodisciplina, não se limita apenas a manter os 3 primeiros "S" no dia-a-dia, mas também prega que as Normas de Segurança e os Procedimentos de Trabalho sejam cumpridas voluntariamente pelas pessoas, sem depender de monitoramento ou cobranças.
Para áreas operacionais o 5S não é só o "Amigo" da Segurança; ele é o "Irmão Gêmeo" da Segurança, já que em várias situações a prática de 5S e de Segurança se confundem em uma só. Em Resumo: O 5S é a Base para a Segurança Comportamental.

Fonte: A Bíblia do 5S, Haroldo Ribeiro

Veja os segredos da implementação do 5S, publicada na página: Sobre Administração em Novembro de 2010.

"Neste exemplo, a iniciação do método 5S seguiu um roteiro já conhecido e aplicado em várias empresas do Grupo. Veremos a seguir a exposição cronológica das etapas de implantação, acompanhe:

a) **Definição da amplitude do programa.** Visando a manutenção do foco principal e obtenção de sucesso na implantação, é necessário definir quais as áreas a serem focadas na primeira etapa, aquelas com maior urgência. Esta definição é feita pelo **comitê 5S**, grupo formado por funcionários da empresa, cuja função é multiplicar conhecimentos sobre o 5S, monitorar a execução do Programa e avaliar os resultados obtidos.

b) **Mapeamento e divisão da empresa em áreas***.* Esta etapa visa a divisão da empresa em células para que se torne mais fácil o controle da implantação e a realização das **auditorias**.

c) **Realização de treinamento de capacitação dos auditores de 5S***.* Para garantir o bom nível e a confiabilidade das auditorias, é necessário realizar o treinamento de capacitação de funcionários escolhidos como auditores de 5S. Existe ainda a necessidade que a empresa realize ao longo dos meses novos

treinamentos buscando capacitar cada vez mais os funcionários a realizarem as próximas auditorias.

d) **Realização e manutenção de registros fotográficos**. Com o intuito de garantir um histórico da implantação do 5S na empresa, realiza-se em cada setor o registro de fotos que serão posteriormente utilizadas nas apresentações dos resultados e sensibilização dos funcionários nos treinamentos, jornal interno e divulgações em geral.

e) **Definição de padrões de identificação e marcações.** Visando assegurar o cumprimento do senso de padronização deve-se definir padrões a serem utilizados por toda a organização a fim de que se tornem unificadas as identificações de arquivos, pastas, armários, gavetas, etc.

f) **Desenvolvimento de material informativo e treinamentos de 5S**. Caso a empresa tenha recursos financeiros suficiente, atingir a todos os funcionários da empresa com cartilhas de instrução e apresentações é muito válido. O objetivo é capacitar 100% do efetivo da organização para garantir que todos tenham conhecimento dos conceitos e capacidade de executá-los.

g) **Programação e execução da semana de lançamento do Programa 5S**. Para garantir que todas as atividades planejadas para a semana de lançamento do Programa sejam realizadas com sucesso, é necessária a definição das áreas de descarte para o dia D (dia em que se colocou em prática o Programa 5S, a começar pelos 3 primeiros conceitos: seleção, ordenação e limpeza).

O dia D é marcado pela verificação e descarte de todos os materiais considerados inúteis ou desnecessários para realização das atividades. Para descarte destes materiais utiliza-se vários pontos da empresa demarcados e identificados como áreas de descartes onde os funcionários depositarão os materiais para posteriormente serem remanejados ou arrematados em leilões internos.

h) **Planejamento e realização dos ciclos de auditorias de 5S**. Para verificação das medições e resultados obtidos deve-se elaborar uma escala onde cada dupla de auditores ficará responsável por uma determinada área da empresa auditando no primeiro ciclo os pontos referentes aos 3 primeiros sensos. No fim das auditorias todos auditores têm como responsabilidade a

elaboração do relatório para que seja possível garantir a qualidade e confiabilidade do ciclo de auditorias e divulgação dos pontos positivos e negativos às áreas auditadas.

i) **Divulgação dos resultados das auditorias de 5S e premiação dos melhores desempenhos***.* A divulgação dos resultados das auditorias pode ser feita através de e-mails, jornal interno e quadros de gestão à vista por toda a empresa. A exposição dos resultados é necessária para que todos os funcionários saibam o desempenho alcançado por seus respectivos setores, e também funciona como incentivo à busca por resultados cada vez melhores.

j) **Elaboração de planos de ação***.* Após a realização das auditorias os problemas encontrados devem ser tratados através de reuniões para a elaboração de um plano de ação no formato 5W2H com a definição das ações, prazos e responsabilidades necessárias para a resolução dos problemas identificados e manutenção dos benefícios adquiridos após a implantação do 5S na empresa.

Bem pessoal, as etapas apresentadas acima podem dar a impressão de complexidade ao processo, porém mesmo com as ferramentas de conceitos mais simples, como é o 5S, é necessário adotar uma **implantação bem estruturada para que os resultados sejam sólidos e principalmente duradouros."**

Fonte**:** http://www.sobreadministracao.com/os-segredos-da-implantacao-da-metodologia-5s/

Aula 48 – Cuidado Ativo

Compreender a filosofia do cuidado ativo, muito presente nos treinamentos de segurança. Aprender sua aplicação no dia a dia, para manter nossa integridade física e psicológica.

Nos últimos anos, com os assuntos de segurança cada vez mais em evidência, os treinamentos são intensificados na busca de pessoas dotadas de uma capacidade de agir de maneira correta perante todas as situações do dia a dia. É fundamental que as pessoas sejam éticas em seus ambientes de trabalho. Como se sabe, as pessoas passam grande parte do seu tempo no trabalho. Esta realidade se torna cada vez mais evidente no mundo atual.

Não basta apenas se considerarem simples colegas de trabalho, sem uma ligação mais próxima. Dessa forma fica mais difícil construir os laços necessários para as inevitáveis relações de trabalho. Muito se fala de acidentes, de como evitá-los, da importância de manter a integridade física. O que muitas vezes fica implícito é o impacto das relações pessoais sobre a busca dos objetivos de segurança. Para se sentir seguro, é preciso se sentir acolhido, ter confiança nas pessoas, acreditar que realmente se preocupam com o seu bem-estar. Dessa forma, é preciso trabalhar bastante para tornar esse cenário possível. Pessoas mais felizes contribuem naturalmente para um ambiente seguro.

E isso não quer dizer apenas que ela se cuide para evitar qualquer doença ou lesão. Ela trabalha para que os outros também não sofram. Eles fazem parte daquele ambiente saudável, e qualquer coisa que aconteça a algum deles, tira a harmonia, a estabilidade. Vamos mais adiante. Não basta apenas ser cuidadoso consigo mesmo e cuidar das pessoas ao redor. É preciso também estar aberto e deixar que os outros cuidem do seu bem-estar. Esta linha de pensamento é comumente chamada de cuidado ativo. É uma cultura destinada a formar uma corrente de pessoas que se cuidam entre si.

Quando pessoas se relacionam, as diferenças ficam evidentes. Todos têm maneiras próprias de encarar as coisas, as opiniões divergem, os conflitos surgem. Tudo isso é perfeitamente esperado e até benéfico para um ambiente de trabalho, onde as pessoas desenvolvem suas potencialidades. Esse desenvolvimento traz maturidade aos indivíduos e isso reflete nas organizações em que trabalham. Um ambiente onde a cultura atinge o ponto em que as pessoas se preocupam e cuidam umas das outras, terá reflexos diretos nos objetivos de segurança.

Ao longo do tempo os conceitos mudaram bastante. Antes a os profissionais de segurança eram vistos como uma espécie de policiais, que estavam em constante vigília. Ao menor deslize, o funcionário seria punido. A filosofia do cuidado ativo não seria bem recebida tempos atrás. Imagine uma pessoa que não está usando um protetor auditivo numa área onde é obrigatório. Se um colega de trabalho chegasse para avisar, isto era visto como algo negativo. Afinal, "quem é aquela pessoa" para se meter na vida dos outros?

Felizmente os conceitos evoluiram juntamente com todas as relações de trabalho. Além de cuidar de si, os trabalhadores são encorajados a cuidar dos outros, disseminando as boas práticas. Estes por sua vez são encorajados a receber este cuidado como algo positivo. Esta cultura vem sendo disseminada em todas as empresas. Os resultados já começam a aparecer. Existem empresas que trabalham com níveis de acidentes muito abaixo da média. O que traz benefícios para todas as partes envolvidas: empresas, pessoas e a comunidade em geral. Esta frase é bem usada atualmente: "eu cuido de mim, cuido dos outros e deixo que cuidem de mim".

Aula 49 – Sony aposta em Ergonomia

Conhecer a estratégia de empresas, que apostam em modelos ergonômicos para aparelhos eletrônicos, pensando no bem do usuário.

A maioria dos fabricantes aposta em modelos cada vez mais finos e delicados para seus tablets. Ao contrário dessa proposta, a Sony resolveu lançar um produto com uma anatomia bem diferente. O tablet S tem um lado mais espesso que o outro. Podemos comparar com uma lombada de um livro ou uma revista dobrada. Diferenças à parte, o produto é de fácil manuseio, gerando conforto ao usuário. Veja um trecho da matéria da revista Exame:

> Pesando 593 gramas, o tablet "gordinho" é mais leve que o iPad 2, Xoom 2 e muitos concorrentes com tela 9 ou 10 polegadas. Por

sua lateral mais espessa, segurar o tablet na vertical para a leitura de um livro, revista ou navegação na web é muito confortável. A Sony destaca a inclinação natural da tela como ideal para digitação. No entanto, para proporcionar um uso de fato confortável sobre a mesa, a inclinação deveria ser muito maior. Nesse ponto não há uma vantagem tão grande. Lançado no segundo semestre de 2011, o Tablet S chega ao Brasil com uma configuração já ultrapassada pela concorrência. Com tela de 9,4 polegadas e resolução de 1.280 por 800 pixels, o dispositivo tem como principal trunfo a versão mais atual do **Android**, a Ice Cream Sandwich e uma boa interface. O Nvidia Tegra 2, com processador de dois núcleos de 1 GHz e uma GPU ULP GeForce, executa aplicativos, vídeos e jogos sem grandes problemas. Os engasgos acontecem quando muita coisa funciona ao mesmo tempo.

Fonte: http://exame.abril.com.br/tecnologia/android/noticias/tablet-da-sony-aposta-em-design-ergonomico

O texto mostra que existem empresas apostando em modelos ergonômicos. O modelo ergonômico geralmente sai do padrão adotado pela maioria. O mercado procura lançar produtos cada vez menores e mais práticos para satisfazer a demanda dos consumidores. Especialistas alertam para os riscos que o uso constante de certos aparelhos eletrônicos. Podem ocorrer lesões relacionadas aos movimentos repetitivos. O uso prolongado de tablets é mais prejudicial do que a digitação no teclado. Exige movimentos para os quais os dedos são sensíveis, podendo ocorrer dores e lesões. É fundamental que estejamos atentos aos riscos provenientes do uso indiscriminado de aparelhos eletrônicos. Este uso começa cada vez mais cedo entre as crianças, o que pode determinar riscos consideráveis com o passar do tempo.

Aula 50 – Atos e Condições Inseguras

Entender os conceitos de atos que podem resultar em lesões, bem como as condições do ambiente que também podem causar incidentes.

Todo acidente é CAUSADO, e não simplesmente acontece. É por isso que toda vez que ocorre um acidente, por mais simples que possa parecer, nós o investigamos e analisamos, com a finalidade de encontrarmos causas. Em consequência, encontrarmos as providências ou recomendações necessárias para evitarmos a repetição de acidentes semelhantes.

Os acidentes ocorrem por falta cometida pelo empregado contra as regras de segurança ou por condição de insegurança que existe no ambiente de trabalho.

Podemos classificar basicamente as causas de um acidente de trabalho em dois fatores: ATO ou CONDIÇÃO INSEGURA.

Existe uma terceira classificação de causas de acidentes que são as causas naturais, responsável por 1 a 2% dos acidentes.

As causas naturais são os fatores da natureza, tais como vulcão, terremotos, maremotos, tempestades, etc, onde a tecnologia não tem controle ou previsões mais confiáveis.

Atos e condições inseguras são fatores que, combinados ou não, desencadeiam os acidentes do trabalho. São portanto, as causas diretas dos acidentes. Assim, pode-se entender que prevenir acidentes do trabalho, em síntese, é corrigir condições inseguras existentes nos locais de trabalho, não permitir que outras sejam criadas e evitar a prática de atos inseguros por parte das pessoas.

Tanto as condições como os atos inseguros têm causas indiretas. Porém, esses fatores indiretos podem ser atenuados ou eliminados, de modo a evitar que venham a propiciar a ocorrência de acidentes ou pelo menos que essas ocorrências se tornem cada vez mais raras.

Levantamentos realizados por diversos órgãos e institutos mostraram que a proporção das causas de acidentes é de aproximadamente:

Atos inseguros: 80%

Condições Inseguras: 20%

ATO INSEGURO:

É a maneira como as pessoas se expõem, consciente ou inconscientemente, a riscos de acidentes. São esses os atos responsáveis por muitos dos acidentes de trabalho e que estão presentes na maioria dos casos em que há alguém ferido.

Nota-se que, nas investigações de acidentes, que alguns atos inseguros sobressaem-se entre os catalogados como frequentes, embora essa maior evidência varie de empresa para empresa. Cabe ressaltar que o caso de um funcionário sem treinamento ou que não saiba os riscos inerentes a uma determinada atividade não deve ser classificado como ato inseguro, mas sim como condição insegura.

Abaixo alguns exemplos de atos inseguros mais conhecidos:

-Ficar junto ou sob cargas suspensas.

-Usar máquinas sem habilitação ou permissão.

-Lubrificar, ajustar e limpar máquina em movimento.

-Inutilizar dispositivos de segurança.

-Uso de roupa inadequada.

-Transportar ou empilhar sem seguir as regras.

-Tentar ganhar tempo.

-Expor partes do corpo a partes móveis de máquinas ou equipamentos.

-Imprimir excesso de velocidade.

-Improvisar ou fazer uso de ferramenta inadequada na tarefa exigida.

-Não utilizar EPI.

-Manipulação inadequada de produtos químicos.

-Fumar em lugar proibido.

-Consumir drogas, ou bebidas alcoólicas durante a jornada de trabalho.

CONDIÇÃO INSEGURA

Condições inseguras nos locais de serviço são aquelas que compreendem a segurança do trabalhador. São as falhas, os defeitos, irregularidades técnicas e carência de dispositivos de segurança, que põem em risco a integridade física e/ou a saúde das pessoas e a própria segurança das instalações e equipamentos.

Convém ter em mente que estas não devem ser confundidas com os riscos inerentes a certas operações industriais. Por exemplo: a corrente elétrica é um risco inerente aos trabalhos que envolvam eletricidade, aparelhos ou instalações elétricas. A eletricidade não pode ser considerada uma condição insegura por ser perigosa. Instalações mal feitas, ou improvisadas, fios expostos, etc., são condições inseguras. A energia elétrica em si não.

Abaixo alguns exemplos de condições inseguras mais comumente conhecidas:
-Falta de proteção em máquinas e equipamentos

-Deficiência de maquinário e ferramental

-Passagens perigosas

-Instalações elétricas inadequadas ou defeituosas

-Falta de equipamento de proteção individual

-Nível de ruído elevado

-Proteções inadequadas ou defeituosas

-Má arrumação/falta de limpeza

-Defeitos nas edificações

-Iluminação inadequada

-Piso danificado

-Risco de incêndio ou explosão

Exercícios

Aula 1 – Por que investir em Segurança e Saúde no Trabalho (SST)

Analise as afirmativas abaixo:

I – A segurança e saúde no trabalho (SST) é apenas uma obrigação legal.

II – A SST tem bons impactos apenas nas grandes empresas.

III – Os benefícios da SST se resumem ao controle de riscos.

IV – Um dos benefícios indiretos da SST é o aumento da produtividade.

V – Com as exigências de mercado, uma boa gestão de SST pode ajudar no desenvolvimento das empresas.

VI – Um mal desempenho em SST pode significar até mesmo o fim de uma organização.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, II e III

c) Estão incorretas as alternativas II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra “b”

Aula 2– Vitamina B e Estresse no trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

I – O estresse está associado a problemas cardiovasculares, depressão e ansiedade.

II – Segundo a matéria da revista Veja, o consumo de vitaina B pode refuzir o estresse no trabalho.

III – O estresse atinge um grande número de pessoas. Com isso podemos afirmar que se trata de um problema social.

IV – A vitamina B é encontrada em alimentos como a carne e o feijão.

V – A recomendação diária de vitamina B12 é de 2,4 mg, que pode ser encontada em 150 gramas de carne vermelha ou em dois ovos.

VI – O estudo não aponta a vitamina B como a cura para o estresse. Mas qualquer descoberta para amenizar o problema é muito bem vinda.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão incorretas as alternativas I, II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão corretas

Aternativa correta: letra “e”

Aula 3 – Pessoas difíceis no trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

I – É importante aprender a lidar com vários tipos de pessoas no trabalho.

II – Numa empresa, geralmente encontramos pessoas difíceis de lidar.

III – O ideal é procurar uma empresa onde não existam pessoas difíceis de lidar. Só assim conseguiremos trabalhar.

IV – Ao ouvir uma pessoa fofoqueira, é necessário tomar cuidado de não levar o assunto adiante. Pode ser que isso nos prejudique.

V – Ao ouvir um tagarela sem impor limites, corremos o risco de atrasos nas nossas atividades.

VI – Um reclamão sempre terá algo a reclamar. A melhor solução ao lidar com eles é mudar a conversa para outros assuntos.

VII – O ladrão de crédito é um tipo muito difícil. Se ele cruzar seu caminho, você deve partir pra cima dele e mostrar que não é bobo.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I, V e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de III e VII

c) Estão corretas as alternativas IV, VI e VII

d) Todas as alternativas estão incorretas

e) Estão corretas as alternativas II, IV e VII

Aternativa correta: letra “b”

Aula 4 – Trabalho com Eletricidade

Analise as afirmativas abaixo:

I – A NR 10, do Ministério do Trabalho, trata do trabalho em altura.

II – É necessário muito cuidado nos trabalhos com eletricidade. Os riscos são invisíveis e podem ser fatais.

III – Não é necessário treinamento específico para trabalhar com eletricidade.

IV – O simples fato de abrir um painel elétrico energizado pode se tornar um acidente fatal. Apenas pessoas treinadas devem trabalhar com eletricidade.

V – Se um problema elétrico for simples, qualquer um pode fazer o reparo. Não há necessidade de chamar o pessoal da manutenção elétrica.

VI – Devemos evitar trabalhos próximos às redes elétricas. O risco é muito alto.

VII – Muitos profissionais são obrigados a se expor aos riscos elétricos.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I, V e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas

c) Estão corretas as alternativas IV, VI e VII

d) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de III e V

e) Estão corretas as alternativas I, II, V e VII

Aternativa correta: letra "d"

Aula 5 – Posição de dirigir

Analise as afirmativas abaixo:

I – O trânsito oferece muitos riscos para a vida humana.

II – As leis de trânsito no Brasil são bem definidas.

III – Os cuidados ao volante envolvem inclusive prevenção de dores musculares e até doenças da coluna.

IV – Não há problemas em segurar o volante com apenas uma das mãos.

V – Segundo especialistas, o correto é não encostar nem a panturrilha nem a parte posterior do joelho no banco.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas IV está incorreta

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de III e V

c) Estão corretas as alternativas II, III e V

d) Todas as alternativas estão corretas

e) Estão corretas as alternativas II, IV e V

Aternativa correta: letra “a”

Aula 6 – Dermatose Ocupacional

Analise as afirmativas abaixo:

I – As dermatoses ocupacionais só atingem trabalhadores jovens.

II – Pessoas de raça amarela e negra são imunes aos efeitos da luz solar.

III – Pelo que vimos, as dermatoses podem atingir trabalhadores dos mais diversos tipos de atividade.

IV – O uso de EPI’s é o único meio de proteção contra dermatoses.

V – As dermatites por contato alérgica são bem mais frequentes.

VI – Os trabalhos ao ar livre não contribuem para o aparecimento de dermatoses nos trabalhadores.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão incorretas as alternativas II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas, exceto a III

Aternativa correta: letra "e"

Aula 7 – Embargo e Interdição no trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

I – Embargo e interdição têm conceitos exatamente iguais.

II – Independente do controle, qualquer atividade de risco deve ser interditada ou embargada.

III – A interdição se aplica aos estabelecimentos, máquinas e equipamentos.

IV – Qualquer pessoa que identifique irregularidades em obras, deve denunciar aos órgãos competentes, para que o caso seja averiguado.

V – O embargo ou interdição são aplicados com base em avaliações criteriosas e laudos técnicos especializados.

VI – Segundo o que aprendemos, muitas vezes é necessário parar todo um processo de trabalho, para garantir a segurança e saúde das pessoas.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão incorretas as alternativas II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, IV, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: letra “d”

Aula 8 – Alimentos saudáveis

Analise as afirmativas abaixo:

I – Segundo o que estudamos, não devemos consumir nenhum dos alimentos mencionados.

II – A decisão de inserir alimentos na dieta precisa ser tomada com bases sólidas. Não apenas pela aparência e reputação do produto.

III – Um produto diet pode ser consumido à vontade pelo fato de ser um alimento saudável.

IV – Segundo a matéria, o simples ato de trocar alguns alimentos da dieta, nem sempre é mais saudável como muitos pensam.

V – Nos produtos industrializados, existe a adição de produtos químicos que podem ser prejudiciais ao organismo se consumidos sem moderação.

VI – Segundo os especialistas, devemos radicalizar e retirar de vez todos os alimentos industrializados da nossa alimentação.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I e IV estão incorretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I e III

c) Estão corretas as alternativas II, IV e V

d) Todas as alternativas estão corretas, menos II e IV

e) Estão corretas as alternativas II, IV e VI

Aternativa correta: letra “c”

Aula 9 – Como a fofoca afeta o local de trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

I – A fofoca é inofensiva. Serve inclusive para distrair a equipe no trabalho, tornando o ambiente mais saudável.

II – Um ambiente com muita fofoca pode prejuducar a produtividade dos trabalhadores.

III – O tempo gasto com fofocas é um desperdício. Poderia ser gasto com assuntos edificantes ou produtividade.

IV – O estresse é umas das principais fontes da baixa produtividade.

V – A fofoca não provoca tensão nas relaçãoes com os colegas de trabalho.

VI – Uma empresa pode ser afetada financeiramente por conta dos recursos desperdiçados num ambiente de fofoca.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de II, V e VI

c) Estão corretas as alternativas IV, VI e VI

d) Todas as alternativas estão incorretas

e) Estão corretas as alternativas II, III, IV e VI

Aternativa correta: letra “e”

Aula 10 – Trabalho em altura

Analise as afirmativas abaixo:

I – O simples ato de trocar uma lâmpada no teto de um escritório, envolve trabalho em altura.

II – Não existe regulamentação para o trabalho em altura.

III – O trabalho em altura deve ser evitado sempre que possível.

IV – É importante que as estruturas e equipamentos envolvidos no trabalho em altura sejam fortes o suficiente para evitar uma queda.

V – Se um local não oferecer total condição para realizar um trabalho em altura, o serviço deve ser suspenso, priorizando a segurança das pessoas.

VI – As escadas podem ser usadas para serviços de longa duração.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II e VI estão incorretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de II, V e VI

c) Estão corretas as alternativas I, V e VI

d) Todas as alternativas estão incorretas

e) Estão corretas as alternativas I, II e IV

Aternativa correta: letra “a”

Aula 11 – Dicas para ser uma pessoa mais saudável

Analise as afirmativas abaixo:

I – Evitar o sedentarismo é uma boa dica de saúde.

II – Qualquer tipo de dieta é aconselhável, desde que emagreça.

III – Na busca por uma vida mais saudável, é bom começar traçando metas bastante desafiadoras. As chances de sucesso são maiores.

IV – Segundo o que vimos, trocar os refrigerantes por suco natural é uma decisão que ajuda a manter a saúde.

V – De forma geral, uma vida saudável depende de adotar hábitos saudáveis no dia a dia.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II e III estão incorretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão incorretas as alternativas II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, VI e V

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra "a"

Aula 12 – Satisfação dos trabalhadores

Analise as afirmativas abaixo:

I – Conseguir uma boa interação entre o homem e o trabalho é um dos maiores desafios numa empresa.

II – Existem muitas doenças relacionadas à postura no trabalho.

III – A satisfação do trabalhador está ligada apenas ao reconhecimento pelo trabalho realizado.

IV – As estações de trabalho estão entre os itens mais importantes na busca de um ambiente de trabalho saudável.

V – Alguns fatores como força, posição e duração nos movimentos de uma tarefa, podem ser determinantes para o surgimento de doenças.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I, III e V estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de III

c) Estão corretas as alternativas II, IV e V

d) Todas as alternativas estão incorretas

e) Estão corretas as alternativas I, II e V

Aternativa correta: letra “b”

Aula 13 – Segurança de veículos

Analise as afirmativas abaixo:

I – Em 2010, a reportagem falava da redução de preços de airbag e ABS, mas eram vendidos como opcionais.

II – Já em 2010 alguns automóveis eram produzidos com airbag e ABS como itens de série.

III – Podemos afirmar que a obrigatoriedade de itens de segurança nos veículos tem um impacto positivo na redução da gravidade de acidentes.

IV – Itens de segurança opcionais desencorajam as pessoas com menor poder aquisitivo, que acabam por não usufruir desses benefícios.

V – Segundo a reportagem, quem já teve um veículo com airbag e ABS, não consegue mais abrir mão deles, o que prova sua eficácia.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I e IV estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de III e V

c) Estão corretas as alternativas II, III e V

d) Todas as alternativas estão corretas

e) Estão corretas as alternativas II, IV e V

Aternativa correta: letra “d”

Aula 14 – Alzheimer e atividade física

Analise as afirmativas abaixo:

I – Mais uma vez, os estudos comprovam os benefícios da atividade física.

II – As causas do mal de Alzheimer ainda não são totalmente conhecidas.

III – O estudo sugere que a atividade física teria um efeito protetor da memória, minimizando os efeitos da doença de Alzheimer.

IV – O estudo mostra que a atividade física tem efeito positivo na desaceleração da perda de memória e melhora a resposta ao stress.

V – Em momento algum, o estudo sugere a cura para o Alzheimer.

VI – Segundo a matéria, uma caminhada rápida pode ser muito benéfica.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão corretas todas as alternativas

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra "c"

Aula 15 – Como escolher a melhor proteção para os olhos

Analise as afirmativas abaixo:

I – Lentes de grau também podem ter proteção contra raios danosos.

II – Segundo a matéria da revista Veja, a pele da pálpebra é um dos alvos mais comuns do câncer de pele.

III – É seguro comprar óculos de sol no mercado informal.

IV – O uso de óculos escuros é recomendado apenas na praia, onde normalmente existe muita exposição ao sol.

V – É preciso ter cuidado com óculos de brinquedo, pois a maioria não oferece proteção ultravioleta.

VI – A exposição ao sol aumenta o risco de desenvolver catarata.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de III e IV

c) Estão incorretas as alternativas I, II e VI

d) Estão corretas as alternativas I, III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra "b"

Aula 16 – Benefícios da corrida

Analise as afirmativas abaixo:

I – Atividades físicas como a corrida são bastante acessíveis e podem ajudar na manutenção da saúde e bem-estar.

II – Entre os benefícios da corrida, podemos citar a perda de peso.

III – Segundo a matéria, exitem estudos contrários, sugerindo que a corrida seja prejudicial.

IV – O estudo da matéria acima foi realizado com muitas pessoas, ao longo de vários anos.

V – Segundo o que vimos, não é importante consultar um médico nem realizar exames para começar uma atividade física.

VI – O estudo em questão, sugere que quanto mais frequência e intensidade no exercício, mais benefícios são alcançados.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão incorretas as alternativas V e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra “c”

Aula 17 – Valores de Trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

I – Ao longo da nossa vida, adquirimos valores, ideias e crenças, que são muito importantes para a nossa formação.

II – Agir de modo contrário aos seus valores não acarreta nenhum conflito para um indivíduo.

III – É importante que os valores de trabalho estejam ligados aos valores da carreira escolhida.

IV – Apenas se apresentar todos os valores de trabalho citados, alguém poderá ser considerado um bom profissional.

V – Identificar a importância de cada um dos valores de trabalho é uma maneira de poder orientar a carreira mais adequada para alguém.

VI – Os valores de trabalho podem ter maior ou menor relevância, dependendo da carreira rofissional.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, IV estão incorretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão incorretas as alternativas II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra “a”

Aula 18 – Proteção da pele

Analise as afirmativas abaixo:

I – Segundo a matéria, há grandes diferenças nos níveis de proteção dos protetores de pele, no que diz respeito ao FPS (fator de proteção solar).

II – Apenas as pessoas de pele clara precisam se proteger dos raios solares.

III – Protetores com FPS acima de 50, o aumento da proteção é mínimo e jamais pode chegar a 100%.

IV – Os raios UVA e UVB podem igualmente causar câncer de pele.

V – Segundo a matéria, o FPS mínimo para exposição ao sol deve ser de 30.

VI – Não vale a pena economizar no uso de protetor solar. Deve ser aplicado generosamente.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III, V e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, III e IV

c) Estão incorretas as alternativas I e II

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra “c”

Aula 19 – Como lidar com pessoas negativas no trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

I – Existem pessoas negativas apenas em algumas empresas.

II – Pessoas normalmente positivas, podem agir como as negativas em determinados momentos.

III – Nem sempre as razões que levam uma pessoa a ser negativa são justificáveis.

IV – É preciso tomar cuidado para que a nossa perspectiva positiva em relação ao trabalho não seja contaminada por pessoas negativas.

V – Quando um colega de trabalho é realmente negativo, o melhor é sugerir que ele procure ajuda.

VI – Um ambiente negativo pode prejudicar a convivência das pessoas e consequentemente o bom andamento da empresa.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I

c) Estão incorretas as alternativas II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra "b"

Aula 20 – Proteção dos olhos

Analise as afirmativas abaixo:

I – É correto tentar remover um corpo estranho no olho de outra pessoa.

II – Sempre que houver qualquer incidente com a visão, o melhor é lavar os olhos e procurar atendimento médico.

III – O trabalho com produtos químicos exige óculos de proteção completos. Não apenas os de proteção lateral.

IV – Uma pequena partícula no olho não é motivo para preocupação. Você deve continuar a trabalhar normalmente.

V – Os óculos de proteção devem ser devidamente guardados, a fim de evitar que sejam danificados, perdendo a capacidade de proteção.

VI – As lesões dos olhos são consideradas muito graves, pois existe a possibilidade de perda total ou parcial da visão.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I, V e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de II, III e VI

c) Estão incorretas as alternativas I e IV

d) Todas as alternativas estão corretas

e) Estão corretas as alternativas II, IV e VI

Aternativa correta: letra “c”

Aula 21 – O crack e seus efeitos

Analise as afirmativas abaixo:

I – Os efeitos negativos das drogas não afetam as empresas.

II – Algumas empresas acompanham seus funcionários com exames toxicológicos, preocupadas com a promoção da saúde e segurança.

III – Um funcionário sobre o efeito de drogas pode representar um grande perigo para si próprio e para os outros.

IV – O texto afirma que as diretrizes brasileiras não foram eficientes no combate ao avanço do crack.

V – Podemos dizer que apenas as pessoas de classe inferior estão sujeitas ao uso do crack.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I e IV estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I e V

c) Estão incorretas as alternativas I, III e V

d) Todas as alternativas estão corretas

e) Estão corretas as alternativas II, IV e V

Aternativa correta: letra “b”

Aula 22 – Como saber a hora de mudar de emprego

Analise as afirmativas abaixo:

I – A vida profissional deve estar em sintonia com a vida pessoal.

II – Sentir-se infeliz no trabalho pode afetar negativamente as relações familiares e sociais de uma pessoa.

III – Quando o trabalho se torna um fardo pesado, é hora de procurar mudanças.

IV – Um trabalho deve oferecer desafios ao profissional. Se isso não acontece, a rotina passa a ser desgastante.

V – Não vale a pena continuar insistindo num trabalho que traz infelicidade.

VI – Saber escolher a carreira certa é fundamental para a felicidade e boa qualidade de vida.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas

c) Estão incorretas as alternativas I, II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra “b”

Aula 23 – Sete maneiras de melhorar a segurança no trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

I – As pessoas são muito importantes em qualquer empresa.

II – Uma empresa com muitos problemas de segurança poderá ter sérios prejuízos financeiros.

III – Existem muitos perigos ocultos num ambiente de trabalho. É preciso analisar com calma para identificação e controle dos mesmos.

IV – Um bom plano de segurança é essencial para qualquer empresa.

V – Em alguns casos, o compartilhamento de cargas mais pesadas por duas pessoas ajuda na prevenção de lesões no trabalho.

VI – As pausas para descanso durante uma jornada de trabalho são necessárias, principalmente em horas extras.

VII – O empregador deve educar seus funcionários, ensinando-os a se proteger de doenças e lesões no trabalho.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I, V e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de II, III e VII

c) Estão corretas as alternativas IV, VI e VII

d) Todas as alternativas estão corretas

e) Estão incorretas todas as alternativas

Aternativa correta: letra “d”

Aula 24 – Combate ao fumo no Brasil

Analise as afirmativas abaixo:

I – Segundo o estudo, as pessoas de maior poder aquisitivo não fumam.

II – O texto afirma que as políticas de combate ao fumo no Brasil precisam ser revistas.

III – Podemos afirmar que apesar de tudo, os resultados das campanhas contra o fumo são positivos em muitos aspectos.

IV – Os dados mostram que o tabagismo no Brasil é um caso resolvido.

V – As propagandas de cigarro em veículos de comunicação de massa representam um grande risco para a sociedade em geral.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas I e IV estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de III e V

c) Estão corretas as alternativas II, III e V

d) Todas as alternativas estão incorretas

e) Estão corretas as alternativas II, IV e V

Aternativa correta: letra "c"

Aula 25 – Sintomas de adoecimento das empresas: assédio moral

Analise as afirmativas abaixo:

I – Podemos afirmar que o assédio moral é um problema social.

II – No Brasil existe legislação específica para assédio moral.

III – Existem empresas que usam a pressão psicológica sobre os funcionários.

IV – A OMS reconhece o assédio moral como um problema.

V – As vítimas de assédio moral podem desenvolver sérios problemas sérios de saúde.

VI – A vítima de assédio moral no Brasil não deve denunciar o fato, umas vez que não existe uma legislação específica para o assunto.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas II, III e VI estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de I, II e III

c) Estão incorretas as alternativas II e VI

d) Estão corretas as alternativas III, V e VI

e) Todas as alternativas estão incorretas

Aternativa correta: letra "c"

Aula 26 - Proteção das mãos.

Quais dos itens abaixo são considerados riscos para as mãos?

a. Manuseio de ferramentas.
b. Equipamentos cortantes.
c. Material pesado
d. Produto Químico.

Resposta: a, b, c, d

Aula 27 - Ginastica Laboral

É recomendado 15 minutos de exercícios de alongamento e reforço muscular durante o expediente. Estes exercícios receberam o nome de:

a. Ginastica Temporal

b. Ginastica Muscular

c. Ginastica Laboral

d. Ginastica Laboratorial

Resposta: C

Aula 28 - Ergonomia – NR 17

Analise as afirmativas abaixo:

1. A Ergonomia procura adaptar o homem ao ambiente de trabalho. A NR 17, trata exclusivamente dos assuntos de Ergonomia.
2. Com a globalização, veio o crescimento da indústria e aumento dos postos de trabalho. Com isso aumentaram de lesões relacionadas ao trabalho.
3. Um bom programa de ergonomia numa empresa é uma ferramenta importante na construção de um ambiente adequado para os trabalhadores. Para isso é necessário apenas participação da alta direção.
4. Os especialistas recomendam que as empresas tenham seus próprios programas ergonômicos, com participação de todos seus empregados.
5. Melhorias na produtividade, queda nos índices de absenteísmo, trabalhadores mais confortáveis e produtivos são benefícios que um programa ergonômico pode proporcionar.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 1 e 4 estão incorretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 2 e 5

c) Estão corretas todas as alternativas

d) Todas as alternativas estão incorretas

e) Estão corretas as alternativas 2, 4 e 5

Alternativa correta: e

Aula 29 - Bem estar no trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

1. A qualidade de vida no trabalho está ligada apenas ao bem-estar físico.
2. Os brasileiros estão passando menos tempo no trabalho do que antes.
3. As melhores empresas procuram meios de ajudar no equilíbrio entre a vida pessoal e profissional de seus funcionários.
4. Os brasileiros estão entre os que trabalham mais horas por dia. As empresas estão impondo uma maior carga de trabalho.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 1 e 3 estão corretas.

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1 e 3.

d) Está correta a alternativa 3

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: d

Aula 30 - Aparelhos eletrônicos e a Ergonomia

Analise as afirmativas abaixo:

1. Exemplos de posturas incorretas são raros no nosso dia a dia.
2. Segundo a matéria, com a adição dos produtos de última geração, foram inseridos novos riscos para os usuários.
3. O cansaço visual é um dos grandes problemas entre os usuários de aparelhos elevtrônicos.
4. No laptop, o teclado e a tela são conectados, então se você colocar o teclado na posição ideal para digitação, piora a visualização.
5. Para a especialista em Ergonomia, um problema de saúde comum é a deficiência visual decorrente de um monitor colocado a uma distância errada para os olhos.
6. O estresse mental pode deixar os músculos tensos, mas não agrava qualquer estresse físico existente.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1, 3 e 4.

c) Estão incorretas as alternativas 1 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: C

Aula 31 – Plano de Combate a Emergência - Incêndios

Analise as afirmativas abaixo:

1. A central do Corpo de Bombeiros atende no telefone 193.
2. Proteger o corpo com tecido molhado não sintético é uma medida de segurança para quem precisa atravessar chamas.
3. A água é o agente mais usado para extinção por resfriamento.
4. O extintor de pó químico pode ser usado em todas as classes de incêndio. Porém não tem boa performance em incêndios de classe A.
5. É preciso de treinamento para aprender o uso correto do extintor.
6. NÃO se usa água em incêndio com material energizado nem produtos químicos. A água é ideal para incêndios de classe A.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas

c) Estão incorretas as alternativas 2 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: b

Aula 32 - EPI (Equipamento de Proteção Individual)

Analise as afirmativas abaixo e marque (V) verdadeiro e (F) falso:

(   ) As empresas devem fornecer os equipamentos de proteção individual aos seus funcionários a preço de custo. A NR 06 trata do assunto.

(   )Apenas podem ser comercializados e disponibilizados para uso os equipamentos devidamente registrados e que possuam o CA (certificado de aprovação) junto ao Ministério do Trabalho.

(   )Um funcionário pode ser advertido pelo fato de não usar o EPI, podendo chegar a ser demitido por justa causa, por se recusar a seguir as normas e procedimentos de segurança.

(   )O empregador não pode ser advertido. Ao fornecer o EPI e o funcionário se recusar a usar, isso é problema dele.

(   ) O EPI deve ser usado nas atividades sempre que necessário, pois evitam qualquer acidente.

(   ) Antes de determinar o uso de EPI numa área de trabalho é necessário fazer uma avaliação das condições do local. Caso as medidas de proteção coletiva não sejam suficientes para garantir a total segurança dos trabalhadores, determina-se o uso do EPI.

F, V, V, F, F, V

Aula 33 - Investigação de Acidentes

Analise as afirmativas abaixo:

1. A investigação de acidentes é importante para encontrar os culpados.
2. Os responsáveis pela investigação de acidentes são os fiscais do Ministério do Trabalho.
3. Durante uma investigação, todos os envolvidos direta ou indiretamente devem participar do processo.
4. O profissional responsável pela investigação deve se esforçar para ser o primeiro a chegar ao local da ocorrência.
5. Apontar falhas humanas é uma atitude que em nada ajuda nas investigações de acidentes.
6. Descobrir as reais causas de um acidente ajuda na prevenção de novos acidentes da mesma natureza.
7. É preciso conhecer o processo normal de trabalho do local da ocorrência. Sem isso fica difícil descobrir o que deu errado.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas

c) Estão incorretas as alternativas 1, 3 e 5

d) Estão corretas as alternativas 2, 4 e 7

e) Todas as alternativas estão corretas, exceto 1 e 2.

Alternativa correta: e

Aula 34 - Doenças Respiratórias

Analise as afirmativas abaixo:

1. As doenças respiratórias ocorrem porque nosso organismo não tem defesas.
2. A abestose é causada pelas fibras do amianto.
3. Um dos meios de evitar doenças respiratórias é o uso de protetores auditivos.
4. Além da seleção dos respiradores, a segurança do trabalho deve fornecer treinamento para uso e conservação corretos.
5. Bronquites e resfriados nunca estão relacionados com o trabalho.
6. Apesar das defesas naturais, alguns contaminantes conseguem penetrar profundamente no sistema respiratório e causar algumas doenças.

Baseado nas afirmativas marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 1, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1, 3 e 5

c) Estão incorretas as alternativas 2 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: b

Aula 35 - Inspeções de Segurança

Analise as afirmativas abaixo:

1. É incorreto afirmar que todo acidente pode ser evitado.
2. O cumprimento das normas de segurança é um dos principais itens de verificação numa inspeção.
3. Os atos e condições inseguras não devem ser relatados. Apenas os problemas com os equipamentos devem constar no relatório.
4. Uma escada quebrada deve ser imediatamente retirada do local de trabalho durante uma inspeção de segurança.
5. As observações da inspeção não precisam ser anotadas em relatório. Basta que sejam discutidas verbalmente.
6. É muito importante o acompanhamento das solicitações geradas pela inspeção. É uma forma de garantir que as medidas preventivas sejam implementadas, resolvendo os problemas.
7. Qualquer trabalhador pode ser um inspetor de segurança.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 2, 3 e 5

c) Estão incorretas as alternativas 1,3 e 5

d) Estão corretas as alternativas 2, 4 e 7

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: C

Aula 36 – Obesidade

Analise as afirmativas abaixo:

1. Todas as empresas são obrigadas a fornecer serviços de restaurante aos seus funcionários.

2. O funcionário que almoça na empresa tem mais opções no cardápio. Muitos comem além do necessário.

3. É muito grande a quantidade de brasileiros que almoça todos os dias no restaurante da própria empresa.

4. Segundo a matéria, uma pesquisa revelou que uma pequena quantidade de trabalhadores está acima do peso.

5. Lendo a reportagem, podemos afirmar que a maioria das pessoas prefere uma comida mais saudável no cardápio.

6. As empresas disponibilizam, além das refeições normais, outros alimentos como salgados, doces e refrigerantes. Isso contribui com o alto índice de funcionários acima do peso ideal.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1, 3 e 5

c) Estão incorretas as alternativas 2 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: a

Aula 37 - Acidente de Trabalho, Doenças Profissionais e Doenças do Trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

1. Os acidentes de trabalho não precisam ser comunicados à Previdência Social, a menos que sejam muito graves.

2. A comunicação de acidentes é idêntica entre trabalhadores do regime CLT e os servidores públicos.

3. Acidente de trabalho é aquele que ocorre pelo exercício do trabalho, a serviço da empresa, provocando lesão corporal, perturbação funcional ou doença que cause a morte, ou a perda ou redução permanente ou temporária da capacidade para o trabalho.

4. As doenças profissionais são desencadeadas pelo exercício do trabalho e peculiares a determinados ramos de atividades, conforme regulamentadas pelo Ministério da Previdência Social. Ex: LER / DORT.

5. Um funcionário está no refeitório de empresa. Na saída, ele escorrega numa poça de água e cai, machucando a mão na queda. Este é um acidente de trabalho.

6. Doenças do trabalho são desencadeadas devido às condições especiais que são relacionadas com o trabalho que está sendo executado. É necessário portanto, estabelecer ou comprovar o nexo causal entre a doença e o tipo de trabalho que a originou. Ex:silicose.

7. É muito importante a emissão da CAT. Este documento resguarda os direitos do trabalhador perate a Previdência Social.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1, 3 e 5

c) Estão incorretas as alternativas 1, 3 e 5

d) Estão corretas as alternativas 3, 5e 7

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: d

Aula 38 – Acidentes de Trajeto

Analise as afirmativas abaixo:

1. A empresa deve comunicar todos os acidentes, desde que ocorram dentro de suas instalações.
2. SIPAT significa Semana Internacional de Prevenção de Acidentes.
3. Algumas causas de acidentes de trajeto são: uso de álcool, excesso de velocidade e falta de manutenção de veículos.
4. O uso correto de equipamentos como cinto de segurança e capacete podem atenuar um acidente, diminuindo a gravidade.
5. O aumento da frota de veículos não tem impacto na ocorrência de acidentes de trajeto.
6. Segundo os órgãos competentes, é alto o número de acidentes de trajeto registrados.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas a alternativa 6 está correta

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1, 3 e 5

c) Estão incorretas as alternativas 1, 2 e 5

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas, exceto 6 e 7

Alternativa correta: c

Aula 39 - Quase Acidentes

Analise as afirmativas abaixo:

1. A investigação de quase acidentes não é importante. É melhor se concentrar nos acidentes reais.
2. Informar uma situação rotineira pode ajudar a prevenir acidentes graves.
3. O funcionário que interrompe seu processo de trabalho para informar situações de risco é considerado improdutivo.
4. As situações de quase acidentes ocorrem com muita frequência nos locais de trabalho.
5. Os quase acidentes indicam sinal de alerta para a segurança.
6. O trabalhador deve comunicar toda e qualquer situação de quase acidente. Mesmo que não sofra qualquer ferimento.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1 e 3

c) Estão incorretas as alternativas 2 e 6

d) Estão corretas as alternativas 1,3, 4 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: B

Aula 40 - Plano de Emergência – Abandono de área

Analise as afirmativas abaixo:

1. Em qualquer ambiente podem ocorrer emergências. Em locais de grande concentração de pessoas, a situação é muito delicada.
2. As empresas devem ter seu próprio plano de emergência e treinar seus funcionários, inclusive com exercícios simulados.
3. O plano de abandono tem como objetivo preparar os funcionários para um rápido e eficiente abandono das instalações locais em caso de incêndio ou qualquer outra emergência.
4. Usar o elevador em caso de incêndio é um erro muito grave.
5. É permitido acionar o alarme sonoro de emergência por simples curiosidade.

6. São permitidas brincadeiras durante um exercício simulado, pois não se trata de emergência real.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 3, 4 e 6

c) Estão incorretas as alternativas 5 e 6

d) Estão corretas as alternativas 2, 4 e 7

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: C

Aula 41 – Estresse no Trabalho

Analise as afirmativas abaixo:

1. O estresse no trabalho atinge grande parte a população ativa.
2. Uma pessoa estressada pode sofrer danos incalculáveis à saúde física e mental.
3. O sedentarismo é um agravante nos efeitos negativos do estresse. A qualidade de vida também depende do exercício físico, dizem especialistas.
4. Dormir bem e se alimentar corretamente são dicas para melhorar a qualidade de vida.
5. Segundo a matéria, mudar de emprego é uma solução para quem sofre no trabalho atual.
6. Ainda segundo a matéria, trabalhar num ambiente estressante pode elevar em 70% o risco de infarto e em 40% de outro evento cardiovascular.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 1, 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão incorretas, com exceção de 5

c) Estão incorretas as alternativas 2 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 5

Alternativa correta: e

Aula 42 - Primeiros Socorros

Analise as afirmativas abaixo:

1. Deixar de prestar socorro às vítimas de um acidente é crime, independente de quem seja o causador do acidente.
2. Conhecimentos simples muitas vezes diminuem o sofrimento, evitam complicações futuras e podem inclusive em muitos casos salvar vidas.
3. Nunca é demais que procuremos ter conhecimento de técnicas de primeiros socorros, pois nunca se sabe quando poderemos precisar.
4. Os momentos subsequentes a um acidente, principalmente as duas primeiras horas são os mais críticos e importantes para garantir a recuperação ou sobrevivência das pessoas envolvidas.
5. É importante saber que a falta de atendimento de primeiros socorros e a omissão de socorro eficientes são os primeiros motivos de mortes e danos irreversíveis às vítimas de acidentes de trânsito.
6. A calma, o bom-senso e o discernimento são elementos primordiais em atendimento de primeiros socorros.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 4 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1, 3 e 4

c) Estão incorretas as alternativas 2 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão corretas

Alternativa correta: e

Aula 43 – Atividade física contra dores crônicas

Analise as afirmativas abaixo:

1. A atividade física atualmente é indicada para tratamento de várias doenças, inclusive dores crônicas.
2. A prática de exercícios é muito simples. É recomendado praticar sem qualquer acompanhamento profissional.
3. Os especialistas afirmam que a atividade física é recomendada para o tratamento de quase todos os tipos de dor.
4. Segundo o texto, as mulheres entre 30 e 40 anos desenvolvem mais frequentemente doenças como a fibromialgia.
5. As dores crônicas são exclusividade de idosos.
6. Melhoras na depressão e na qualidade do sono são apontados pelos médicos como benefícios da prática correta de atividade física.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1 e 3

c) Estão incorretas as alternativas 1 e 5

d) Estão corretas as alternativas 1, 3, 4 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: d

Aula 44 – Ar Contaminado

Analise as afirmativas abaixo:

1. O ar que respiramos é composto de aproximadamente 21% de oxigênio, 78% de nitrogênio e 1% de outros gases.
2. Os cuidados com o respirador (máscara) são muito importantes.
3. Depois de selecionar o respirador apropriado, deve utilizá-lo sempre que estiver em uma área que necessite de proteção respiratória.
4. Você deve comunicar à sua supervisão se houver problemas com o equipamento ou se você tem alguma enfermidade que o impeça de usar um respirador.
5. Ao fim do trabalho ou nos intervalos de descanso, guarde o respirador em um saco plástico e coloque-o em lugar apropriado.
6. A barba não interfere no ajuste e vedação do respirador.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 4 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas

c) Estão incorretas as alternativas 1, 2 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 7

Alternativa correta: letra "e"

Aula 45 – Escritório Ergonômico

Analise as afirmativas abaixo:

1. Ficar sentado por várias horas não representa nenhum risco para a saúde. São momentos de descanso para o corpo.
2. Na atualidade, estamos ficando cada vez mais tempo sentados.
3. Segundo a matéria, ao ficarmos por muito tempo sentados, nossa produção de enzimas é retardada.
4. O capitalismo contribui para novas ideias e produtos.
5. Já existem estações de trabalho totalmente ajustáveis.
6. As grandes empresas, preocupadas com os problemas ergonômicos e procuram produtos que tragam conforto aos seus funcionários.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1, 3 e 4

c) Estão incorretas as alternativas 2, 3 e 6

d) Estão corretas as alternativas 3, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1

Alternativa correta: letra "e"

Aula 46 – Considerações sobre Trabalho em Altura

Analise as afirmativas abaixo:

1. A NR 35 regulamenta o trabalho em altura.
2. Os riscos do trabalho em altura estão entre os mais graves.
3. Assim como nos ambientes de trabalho, acontecem muitos acidentes relacionados com trabalho em altura no ambiente doméstico.
4. Uma grande preocupação com os acidentes em altura é a alta gravidade das ocorrências.
5. A construção civil enfrenta grandes desafios no que diz respeito aos trabalhos em altura.
6. Andaimes, escadas, árvores e telhados são alguns dos itens que merecem grande atenção, quando se fala de segurança nos trabalhos em altura.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas a alternativa 6 está correta

b) Estão incorretas as alternativas 1, 3 e 5

c) Estão corretas todas as alternativas

d) Estão corretas as alternativas 3, 4, 5 e 6

e) Todas as alternativas estão incorretas, exceto 2 e 6

Alternativa correta: letra "c"

Aula 47 – A importância do 5S

Analise as afirmativas abaixo:

1. Muitos fazem associações entre 5S e Segurança. Mas os conceitos genuínos provam que se tratam de coisas bem diferentes.
2. Um layout eficiente e seguro e a manutenção da ordem, também fazem parte do SEITON. Tudo isto, torna o ambiente de trabalho mais seguro.
3. O 5S é muito utilizado no mundo inteiro.
4. É certo afirmar que os conceitos do 5S podem auxiliar qualquer empresa.
5. Existem pessoas que denominam o 5S como irmão da Segurança.
6. No 5S já está inclusa a Segurança das instalações e do trabalho à medida que o praticamos.

Baseado nas afirmativas marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 4 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1

c) Estão incorretas as alternativas 1 e 6

d) Estão corretas as alternativas 2, 3, 5e 6

e) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 3 e 4

Alternativa correta: letra “b”

Aula 48 – Cuidado Ativo

Analise as afirmativas abaixo:

1. As relações de trabalho são muito importantes. As pessoas passam grande parte do dia na empresa com os colegas.

2. A segurança deve trabalhar como um setor de fiscalização de normas. Isso basta para manter um ambiente seguro.
3. Para se sentir seguro no trabalho, uma pessoa precisa apenas saber que a empresa tem uma área com profissionais de segurança.
4. “Eu cuido de mim, cuido dos outros e deixo que cuidem de mim”. Esta frase se refere ao cuidado ativo.
5. Se a pessoa cuida dela mesma, já está fazendo o suficiente para contribuir com um ambiente seguro na empresa.
6. Com os novos conceitos, as pessoas devem estar abertas para ajudar e serem ajudadas, em todas as situações.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 1, 4 e 5 estão corretas

b) Estão corretas as alternativas 1, 3, 4 e 7

c) Estão incorretas as alternativas 1, 3 e 5

d) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 2, 3 e 3

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: letra “d”

Aula 49 – Sony aposta em Ergonomia

Analise as afirmativas abaixo:

1. Os fabricantes em geral se preocupam muito com modelos ergonômicos.

2. Com o modelo ergonômico, o usuário tem a opção de um aparelho mais confortável, apesar um modelo diferente do padrão.
3. O uso de aparelhos eletrônicos não oferece qualquer risco de lesão.
4. A maioria dos consumidores exige aparelhos cada vez menores e com modelos mais delicados.
5. Apesar de ser “gordinho”, o tablet S é mais leve do que alguns concorrentes e oferece mais conforto.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 5 estão corretas

b) Todas as alternativas estão incorretas

c) Estão incorretas as alternativas 2 e 5

d) Estão corretas as alternativas 1, 3, 4 e 5

e) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 1 e 3

Alternativa correta: letra “e”

Aula 50 – Atos e Condições Inseguras

Analise as afirmativas abaixo:

1. Em qualquer ambiente pode haver condições inseguras.
2. O treinamento dos trabalhadores ajuda a eliminar atos inseguros.
3. A energia elétrica é perigosa. Portanto é uma condição insegura.

4. Um funcionário está numa tarefa e precisa de um martelo. Não há nenhum disponível. Ele usa uma chave de fenda, que tem efeito idêntico. Isto não é um ato inseguro.

5. Em termos gerais, podemos dizer que os atos depdendem mais do comportamento do indivíduo e as condições inseguras são decorrentes de falhas no ambiente.

6. É correta a atitude do funcionário que acelera um processo produtivo para ganhar tempo.

7. Podemos afirmar, segundo dados de órgãos especializados, que a maioria dos acidentes acontece por falha humana.

Baseado nas afirmativas, marque a alternativa correta:

a) Apenas as alternativas 2, 3 e 6 estão corretas

b) Todas as alternativas estão corretas, com exceção de 3, 4 e 6

c) Estão incorretas as alternativas 1, 3 e 5

d) Estão corretas as alternativas 2, 4 e 7

e) Todas as alternativas estão incorretas

Alternativa correta: letra “b”

WEBGRAFIA

http://osha.europa.eu

http://humanresources.about.com

http://www.electriciansnetworks.com

http://quatrorodas.abril.com.br/reportagens/posicao-dirigir-615274.shtml

http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/06_0553_M.pdf

http://veja.abril.com.br/noticia/saude/oito-alimentos-que-parecem-saudaveis-mas-nao-sao

http://jpcmc.hubpages.com

http://www.mb-hs.com

http://soni2006.hubpages.com

http://quatrorodas.abril.com.br/autoservico/reportagens/seguranca-tem-preco-540125.shtml

http://veja.abril.com.br/noticia/saude/atividade-fisica-pode-desacelerar-a-perda-de-memoria-em-pessoas-com-alzheimer

http://veja.abril.com.br/noticia/saude/corrida-em-ritmo-moderado-aumenta-expectativa-de-vida-em-ate-seis-anos--2

http://humanresources.about.com

http://www.nei.nih.gov

http://kimberleylaws.hubpages.com

http://exame.abril.com.br/brasil/noticias/combate-ao-fumo-precisa-ser-revisto-defende-estudo-2

http://exame.abril.com.br/gestao/noticias/empresas-que-oferecem-beneficios-diferenciados-para-saude?p=5#7

http://www.ergonomianotrabalho.com.br/index.html

http://mdemulher.abril.com.br/familia/especial/de-carona-com-elas/seguranca-no-transito-2/ergonomia-no-automovel/

http://www.administradores.com.br/artigos/economia-e-financas/qualidade-de-vida-no-trabalho-fator-decisivo-no-desempenho-organizacional/26723/

http://olhardigital.uol.com.br/video/ergonomia_mantenha_a_saude_de_sua_coluna_e_dos_olhos_durante_o_trabalho/22375

http://portal.mte.gov.br/legislacao/normas-regulamentadoras-1.htm

http://planetasustentavel.abril.com.br/noticia/saude/acidente-doenca-trabalho-mata-trabalhador-15-segundos-739559.shtml

http://portal.mte.gov.br/legislacao/normas-regulamentadoras-1.htm

http://veja.abril.com.br/noticia/saude/brasileiro-se-machuca-mais-indo-ao-trabalho-ou-ao-voltar-para-casa

http://info.abril.com.br/noticias/ciencia/2013/11/ar-em-ambientes-fechados-tambem-pode-ser-nocivo-aos-pulmoes.shtml

http://www.sobreadministracao.com/os-segredos-da-implantacao-da-metodologia-5s/

http://exame.abril.com.br/tecnologia/android/noticias/tablet-da-sony-aposta-em-design-ergonomico